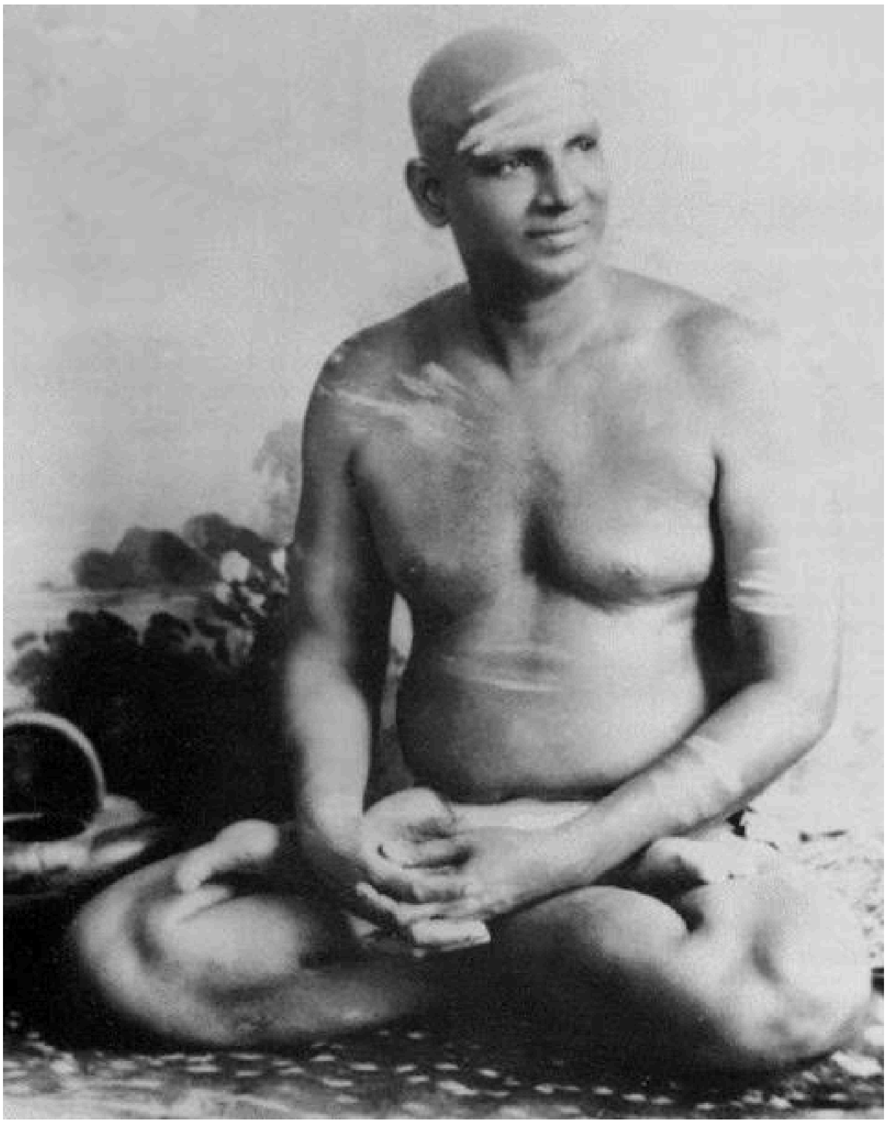




मुक्ति-पथ

PATH TOBLESSEDNESS
का हिन्दी अनुवाद

स्वामी हिदानन्द

अनुवाहदका
श्रीमती गुलशन सिदेव

प्रकाशक

द हिवाइनलाइफ सोसायटी
पत्रालय हशवानन्दनगर२४९ १९२
हिला : हटिरी गढ़वालउत्तराखण्ड हिमालय भारत),
www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org
प्रथम हिन्दीसंस्करण १९७६
हितीय हिन्दीसंस्करण १९९१
तृतीय हिन्दीसंस्करण २०१७
(५००प्रहतयाँ)

HC24

Price:70/-

'द हिवाइनलाइफसोसायटीहशवानन्दनगर के हलए
स्वामी पद्मनाभानन्दिाराप्रकाहशततथा उन्हींकिारा योगवेदान्त -
फारेस्टएकिोमीप्रेसपोहशवानन्दनगर२४९ १९२ ,
हिलाहटिरीगढ़वालउत्तराखण्ड मेंमुहित।
Foronline orders and Cataloguevisit: disbooks.org

आमुख

ॐ शाक्तन्ति: ! हत्रहवध ताप शान्त िो ।

'मुक्ति-पथ' नामक यि पुस्तक आत्म-संयम, मनोहनग्रि, एकाग्रता एवं ध्यान के िारा अन्तरात्मा के साक्षात्कार का सरल हनरूपण िै। भारत के मिान् ऋहि तथा आिायय मिहिय पतंहिल लगभग पााँि सिस्र विय पूवय मानवता के कल्याण िेतु योग-हवज्ञान का सार लघु, संहक्षप्त एवं अथयपूणय सूत्रों के रूप में छोड़ गये। प्रस्तुत पुस्तक उनके लोक-हवश्रुत इन सूत्रों पर आधाररत िै। अत्यन्त संहक्षप्त तथा सारगहभयत िोने के कारण इन सूत्रों का अथय एक बार के अध्ययन से समझना कहिन िै। इन सूत्रों की व्याख्या की आवश्यकता थी। आिरि पुराणों के

रिहयता मिहिय वेदव्यास ने पातंलि योग-सूत्रों ंका भाष्य हलख कर िमारे हलए यि कायय हकया। प्रिर समयोपरान्त एक हविान् हशष्य एवं साधक विास्पहत हमश्र ने मिहिय व्यास के भाष्य पर एक हवसूतृत अथयद्योतक टीका हलखी। प्रसुतुत पुस्तक के पाि उपहलयक्तखत योग-शास्त्र पर आधाररत िैं।

मैंने इन पािों ंको क्ों ंहलखा ? इनको हलखने का प्रयोिन क्ा था ? यि समूपूणय पुस्तक आध्याक्तत्मक मागय के हिज्ञासु साधकों ंकी सेवा तथा एक ऐसे मित् ज्ञान के प्रिार व प्रसार का िाहदयक प्रयास िै िो मानव-िहित के हलए लाभकारी हसद्ध िो सकता िै। आि से अनेक विय पूवय अपने पूज्य गुरुदेव स्वामी हशवानन्द िी की स्पष्ट इच्छा एवं आदेशानुसार मैंने यि कायय प्रिसिय आरम्भ हकया। उन्ोंनें इस बीसवीं ंसदी के साधकों ंकी सेवा के हलए मुझे प्रेररत हकया। अतिः उनके प्रहत कृतज्ञता के भाव तथा आभार प्रकट करने के हलए यि कृहत हवनम्र भाव से उनके िी िरणारहवन्दों ंमें उपिार-स्वरूप अहपयत िै। गुरुदेव स्वामी हशवानन्द िी मिारि ने, िो योग के एक मिान् आिायय के रूप में संसार-भर में हवख्यात िैं, िब ऋहिकेश आश्रम में 'योग-वेदान्त अरण्य अकादमी' की स्थापना की एवं उसके दैहनक वगय आरम्भ हुए, उस समय मुझे इन पािों ंकी हशक्षा देने का आदेश हदया। उपहलयक्तखत पाि उस समय बड़ी सावधानी से आशुहलहप में हलखे गये थे िो अब संशोधन, पुनरीक्षण, क्रमबद्ध तथा नव-सम्पादन के उपरान्त इस पुस्तक में उपलब्ध कराये गये िैं।

'योग' शब्द प्रायिः ध्यान-मागय का अहभधायक िै हिसका हववरण रियोग में हदया गया िै। यि (योग) प्रभावकारी एवं सफल ध्यान के सम्यक् अभ्यासाथय मन को उपयुि तथा काययक्षम उपकरण बनाने के हलए मन का अनुशासन, प्रहशक्षण तथा पूणयता-प्राक्तप्त का प्रािीन हवज्ञान िै। यि मागय अथवा पद्धहत पाश्चात्य साधकों ंको सवायहधक रुहिकर िै; क्ोंहंक इसका प्रहतपादन वैज्ञाहनक ढंग से हकया गया िै और इसकी संरिना भी बहुत िी व्यवक्तस्थत िै। अन्यच्च, यि सभी मतमतान्तरों ंका अहतक्रमण करके आपके समुमुख अपने को हकसी भी धाहमयक पद्धहत से सवयथा हभन्न एवं पक्षपात-रहित असाम्प्रदाहयक, वैज्ञाहनक तथा आध्याक्तत्मक अनुशासन के रूप में प्रसुतुत करती िै। इसके स्वरूप में ऐसी हवहध तथा कला समाहित िै िो हवश्व के प्रत्ेयेक भाग के लोगों ंको उपलब्ध िै और उनके हवश्वास अथवा धमायनुष्ठान में हकसी प्रकार का हवक्षोभ निीं ंलाती।

एक सावयभौम तत्त्व िै हिसे िोवा, अल्लाि, अहुमयज्दा, सवयशक्तिमान् स्वगय हपता, ब्रह्म, ताओ अथवा भगवान् आहद हवहभन्न नामों ंसे सम्बोहधत हकया िाता िै। यिी हवश्वात्मा िै हिसकी बन्दना और पूिा मक्तन्दरों,ं समािों,ं हगररिघरों,ं मसहिदों,ं पारसी-मक्तन्दरों ंएवं अन्य सभी पूिा-गृिों ंमें की िाती िै। इस सावयभौम आत्मा की महिमा एवं सुतुहत वेद, तालमि, तौर, बाइहबल, कुरान, िेन्द आवेस्ता आहद शास्त्रों ंमें गायी गयी िै। रियोग में इसी हवश्वात्मा को ध्याता का ध्ेयेय-हविय बनाया गया िै। इस पूणय वैश्व सत्ता का ध्यान साधक को मन और बुक्तद्ध की िेतना से ऊपर उिा कर परम िैतन्य की अवस्था में ले िाता िै, ििााँ वि हवियों ंके बन्धन से मुि िो व्याविाररक भौहतक सत्ता के प्राण-घातक क्लेशों ंसे सदा के हलए छुटकारा पा लेता िै। यिी रियोग का लक्ष्य िै। यि आिार तथा व्यविार की पहवत्रता, अपनी शारीररक तथा मानहसक प्रकृहत की शुक्तद्ध, आत्म-संयम, भक्ति, प्राणमय कोश का सामंिस्य, अन्तमुयखता, धारणा एवं ध्यान का मागय िै। इस भााँहत इस पथ में ब्रह्माण्डीय तत्त्वों ं तथा साधक को ईश्वरानुभूहत की क्तस्थहत तक उन्नयन करने वाले अध्यात्म के सारभूत अनुशासनों ंका हनगमन िै। मेरी कामना िै हक सभी पािक गण इस िरमानुभूहत को प्राप्त करें! मैं उनके िीवन एवं साधना में पूणय सफलता के हलए प्राथयना करता हाँ। हनरन्तर िाहदयक प्रयत्न करते रिने से िी सफलता की प्राक्तप्त िोती िै। अतएव, साधको ! योग-पथ पर अनवरत अध्यवसाय करो। आपको लक्ष्य की प्राक्तप्त अवश्यमेव िोगी।

आशा िै हक यि पुस्तक सच्ेचे हिज्ञासुओं ंके हलए सिायक एवं लाभप्रद िोगी।

यि कृहत प्रातिः स्मरणीय गुरुदेव श्री स्वामी हशवानन्द िी मिारि को समहपयत िै और आपको समहपयत िै। पूज्य गुरुदेव को मेरा श्रद्धाहिंध प्रणाम।

-स्वामी हिदानन्द

विषय-सूची

आमुख 2
हविय-प्रवेश 6
दो मागय पे्रेय एवं श्रेय 6
मानव ीिवन का ध्येय 7
आध्यात्त्मक उन्नहत और भगवत् साक्षात्कार 7
योग की मौहलक संकल्पना 10
अन्तरंग योग 13
वृहत्त-हनरोध 21
योग साधना 22
रियोग 23
यम 25
अहिंसा 27
सत्य 28
ब्रह्मियय 30
असे्तेय 32
अपररग्रि 33
हनयम 33
शौि 35

सन्तो 36

तप 37

स्वाध्याय 39

ईश्वर-प्रहणधान 42

आसन 44

प्राणायाम 46

प्रत्यिार 47

धारणा 50

धारणा एकाग्रता का अभ्यास 50

वैराग्य 52

एकान्तवास एवं सात्त्विक भोन 52

एकाग्रता के हवहवध रूप 54

ध्यान 59

मन एवं उसके हनयन्त्रण-सम्बन्धी कुछ और तथ्य 62

राग और ििे 65

ध्यान के हलए पूवायकांहक्षत योग्यताएँ 66

समाहध 69

मोक्ष 71

हविय-प्रवेश

दो मागय: पे्रय एवं श्रे्रय

परम सत्य, परमात्मा को पाने के अहभकांहक्षयों ंने अपना िीवन एकान्तवास, ध्यान, तपश्चयाय और आध्याक्तत्मक साधना में व्यतीत हकया तथा अन्त में भगवत्-साक्षात्कार-रूपी हदव्य ज्योहत को प्राप्त हकया। इस प्रकार प्रभाहसत िो कर उन्ोंनें भागवत ज्ञान को उद्भाहसत कर वि मागय दशाया िो शोक-सन्ताप का अहतक्रमण करके अमरत्व, हनत्य-सुख एवं अपररहमत ज्ञान प्रदान करता िै—यिी मानवि–ीवन की सवोच्च उपलक्तब्ध िै। िमें उस ज्ञान को प्राप्त करने की िेष्टा करनी िै हिसे प्राप्त करके सब वसुतुओं ंका ज्ञान िो िाता िै तथा िो मानव-िीवन की भव्यता एवं गररमा िै। मानव-सत्ता के ऐसे सुफल को प्राप्त करके कुछ और पाना शेि निीं ंरि िाता। मानवि–ीवन के इस लक्ष्य तक पहुाँिने के हलए िमें मुमुकुषुत्व-अनन्त ज्ञान को पाने की प्यास िागृत करनी िै और उस ज्ञान के अनेवेिण करने के हलए कमय करना िै हिससे हक िम मिान् लक्ष्य का अपनी सत्ता की गिराई में सुस्पष्ट अनुभव कर सकें।

योग-मागय में िमें हभन्न-हभन्न साधनाओं ंका मूल ज्ञान प्राप्त करना िै, यथा-वेदाक्तन्तयों ंका ज्ञान-मागय, पौराहणक मतावलक्तम्बयों ंके अनुसार पतंहिल का अष्टांगयोग, शाक्तण्डल्य एवं नारद िारा हनरूहपत भक्ति अथवा पे्रेम-मागय और अन्त में परम सत्य की प्राक्तप्त िेतु पूिा, भक्ति अथवा कमयोग का मागय गीता-धमय, िो भगवान् श्रीकृष्ण की भगवद्गीता में उिहक्षत िै। साधकों ंको पे्रय-मागय1 से हवमुख िोना िै, िो मनुष्य की केवल भोग-हवलास-प्रकृहत को िी सनुतुष्ट करता िै। यि उसका (मनुष्य का) वास्तहवक स्वरूप निीं।ं यि (मागय) अन्त में अनन्त सुख की ओर निीं ंले िाता और मनुष्य को श्रे्रय-मागय2 की शरण लेनी पड़ती िै िो हदव्य लोक का कहिन मागय िै, िो हवियों ंसे परे िै, हिसमें मन और इक्तियों ंपर संयम की आवश्यकता िै, हववेक एवं वैराग्य की आवश्यकता िै और िो िमें अमरत्व में ले िाता िै।

श्रे्रय-मागय आरम्भ में अहप्रय लगता िै; परनुतु अन्त में हनत्य-सुख की ओर ले िाता िै। पे्रेरणादायक किोपहनिद् में श्रे्रय एवं पे्रय-मागय का भेद बहुत सुन्दर ढंग से बताया गया िै। इसमें नहिकेता पे्रय-मागय को दृढ़तापूवयक अस्वीकार करके श्रे्रय-मागय को अपनाते िैं िो कहिन िै; परनुतु अन्त में मोक्ष (परमानन्द) की ओर ले िाता िै। अतिः िमें श्रे्रय-मागय पर िी िलने का इचुछुक बनना िै और हकसी ऐसे मिापुरुि मिात्मा के िरण-कमलों ंकी शरण में िाने का सौभाग्य प्राप्त करना िै िो आभ्यन्तररक आध्याक्तत्मक उपलक्तब्ध के सवोच्च हशखर पर पहुाँिकर ईश्वर में, परम सत्य में िी संक्तस्थत िो िुका िो।

---

1 िी मिनं औरइक्तियोंकोरुहिकरअच्छा) प्रतीत िोता िै, वि पे्रयस् िै। अतएव पे्रय-मागय शरीर व मन के हविय इक्तिय-सुख की ओर ले िाता िै।

2 श्रे्रयस् शब्द का अथय पे्रयस् शब्द के अथय से सवयथा प्रहतकूल िै। अतिः श्रे्रय-मागय अनन्त सुख की ओर ले िाने वाला िै, मन और इक्तियों ंके तात्काहलक सुख को देने वाला निीं।ं

मानवि–ीवन का ध्येय

इस मत्ययलोक में तीन िीिें प्राप्त करना बहुत कहिन िै-मनुष्य- िीवन, मोक्ष की इच्छा एवं प्रबुद्ध िनों ं की संगहत। ये तीनों ं(वसुतुएँ) केवल प्रभु के आशीवायद और कृपा से िी प्राप्त िोती िैं। इन तीनों ंमें मनुष्यि–न्म को सवयप्रथम रखा गया िै िो प्रभु की एक अमूल्य देन िै। केवल सत्ता के इस स्तर पर िी िीवात्मा प्रज्ञा एवं हनत्य-अहनत्य-वसुतु-हववेक की दुलयभ क्षमता से यिु िोता िै। अतएव, मनुष्यि–न्म को परमात्मा की एक अत्यन्त दुलयभ देन माना गया िै। मनुष्यि–न्म धारण करके भी यहद आपके अन्दर हनत्य-आनन्द एवं अमरत्व को प्राप्त करने की तीव्र आकांक्षा िागृत निीं ंिोती तो इसका अथय यि िै हक आपने इस िन्म को व्यथय िी खो हदया, हफर तो आपका िीिा भी पशुि–ीवन के समान िो िायेगा। आिार, हनिा और भोग-हवलास का आनन्द लेना, यि सब तो मनुष्य और पशु दोनों ंमें समान िैं; परन्तु िो िीि मनुष्य को पशु से अलग करती िै, वि िै मनुष्य का आदशय, भौहतक सत्ता से ऊपर उिकर कुछ प्राप्त करने की उत्कट इच्छा। िम िानते िैं हक इस लोक में कोई मित्तर वसुतु प्राप्त करनी िै और िमारे अन्दर इस भौहतक िीवन से, अपूणयताओं ंके बन्धन से मुि िोने की तीव्र इच्छा भी िै।

इसके पश्चात् िै प्रबुद्ध िनों ंकी संगहत। पूवोि दो-मनुष्यि–न्म और मोक्ष की इच्छा िोने पर भी िमारा िीवन असफल प्रयासों ंसे पूणय एवं मोि-माया से आच्छाहदत रिता िै; क्योंहक िम निीं ंिानते हक कौन-सा प्रयास िीक िै। वि केवल उसी धन्य पुरुि को हमलता िै हिसके पास तीसरी देन िै प्रबुद्ध िनों ंकी संगहत–ो मागय के हवघ्नों ंको दूर करती िै। यहद िम तत्त्व-ज्ञाता आिायय के प्रहत आत्मापयण कर दें तो वि िमारा पथ-प्रदशयन करेंगे। िब रासते में मोि-माया िमें व्याकुल करती िै तब वि (आिायय) िी िमें प्रेरणा, उत्साि और सािस दे सकते िैं। इन तीनों ंसे यिु सौभाग्यशाली व्यक्ति को एक ितुथय वसुतु की भी आवश्यकता िै, वि िै मन, िो किता िै 'िीक िै।' अहनयक्तन्त्रत मन से बड़ा शत्रु कोई निीं ंिै। यि माया, मार (काम) अथवा अहभमान का प्रहतहनहध िै िो भगवत्-साक्षात्कार के मागय में रुकावट बन कर आता िै। अतः मन सुप्रसन्न िोना िाहिए। आप पर देव-कृपा िो सकती िै, गुरु-कृपा िो सकती िै, शास्त्र-कृपा भी सकती िै; परन्तु िब तक आपको मन का सियोग प्राप्त निीं,ं आपकी सफलता सुहनहश्चत निीं ंिै।

आध्याक्तत्मक उन्नहत और भगवत्-साक्षात्कार

सवोच्च लक्ष्य की प्राक्तप्त के हलए िमें हदन-प्रहतहदन उन्नहत के पथ पर अग्रसर िोना िै। अतः विी परम शुभ हदन और पहवत्र अवसर िै िब िम अपने सब कमों को आध्याक्तत्मक बना कर सवयरूपेण, ध्यान की उपपहत्त और अभ्यास के हलए हनयहमत साधना प्रारम्भ कर देते िैं।

िम प्रातः-सायं ध्यान में बैिते िैं; परन्तु हदन-भर अपने कमों तथा दूसरों ंके साथ व्यविार में मन की कुहिलता एवं स्वाथय प्रकट करते िैं, िो हक िमारी साधना में हवघ्-रूप िैं और ध्यान का लाभ हवफल कर देते िैं। यूहलसेस की धमयपत्नी पेनीलोप के पास उसके पहत की अनुपक्तस्थहत में अनेकों ंलोग उसके साथ हववाि की आशा ले कर आये; परन्तु उसने हकसी की भी पत्नी बनना निीं ंिािा। वि एक साध्वी (सुिररत्रा) एवं पहतव्रता स्त्री थी। अतएव उसने आने वाले पुरुिों ंसे किा हक वि एक वस्त्र तैयार कर रिी िै और िब तक वि पूणय निीं ंिो िाता, वि हकसी को स्वीकार निीं ंकरेगी। सब मान गये। वि हदन-भर उस वस्त्र को बुनती और राहत्र में उसे उधेड़ देती। यूहलसेस के आने तक वि ऐसा िी करती रिी।

परनुतु िमारे िीवन में ऐसी घटना निीं ंिोनी िाहिए। प्रातिः - सायं िम िो भी अभ्यास करें, उसमें कोई अहदव्य तत्त्व निीं ंिोड़ना िाहिए। यहद कमय करते समय िम अपने मूल-तत्त्व को भुला देते िैं, किोर िो िाते िैं,
आलिोना करने लगते िैं अथवा कपटी बन िाते िैं तो इसका तात्पयय यि िै हक ध्यान के समय की हुई साधना को मि स्वयं िी हवफल कर देते िैं। अतिः िमें बाह्य दैहनक िीवन व गहतहवहध के, वाणी और कमय के समानान्तर िी कर ध्यान, पूिा और साधना के स्तर को उन्नत करना िै। ऐसा करने के हलए यि अत्यन्त आवश्यक िै हक िम न केवल शान्त हित्त से कुछ घण्टे साधना में बैिें, अहपतु अपने दैहनक कमों को भी सद्गुण-सम्पन्न तथा आध्याक्तत्मक बनायें। िमारे सब कमों में िमारे वास्तहवक आन्तररक स्वरूप की झलक हमलनी िाहिए। वे सब कमय आध्याक्तत्मक बन िाने िाहिए। कमयोग में कमय की इसी आध्याक्तत्मकता का हशक्षण हदया गया िै। आपको
यि ज्ञान [illegible] गृत िो सकते िैं; परन्तु बि आपको इस हविम संसार में कटु सत्य का सामना करना पड़ता िै, उस समय मन की शाक्तन्त बनाये रखना, केवल दैवी गुण दशायना और हन:स्वाथय बनना कहिन िो िाता िै। परनुतु यि करने योग्य िै, क्ोंहंक यि योग की अन्य हक्रयाओं ंको साथयक बनायेगा। आत्म-बहलदान की भावना तथा सवयतिः माधुयय से पूणय आदशय िीवन-यापन करने वाला व्यक्ति यहद हदन-भर में एक माला भी िप करे तो वि अन्य पुरुिों ंिारा की हुई दस िार मालाओं ं के समान िै, क्ोंहंक उसका स्वभाव साक्तत्त्वक कमों से पहवत्र िो िुका िै; हकनुतु यहद आपका स्वभाव काम-क्रोध से युि िै, तो आप िािो ध्यान में भी क्ों ंन बैिें, क्षेत्र तैयार न िोने के कारण आपको सफलता निीं ंहमलेगी। आपको आश्चयय िोता िै- 'मुझे सफलता क्ों ंनिीं ंहमल रिी िै?' ऐसा इसहलए हक हनत्य कमयशील िीवन में आप साधना से हवरोध कर रिे िैं। साधक को बुक्तिमान् िोना िाहिए। उसे मालूम िोना िाहिए हक बरतन में हछि किााँ िैं; अन्यथा छेद वाले बरतन को वि भरने का यत्न करता रिेगा और उसका यत्न हनरथयक िोगा। उसको उस हछि को ढूाँढ़ना िै तथा इसके हलए कमयोग की कला उसको सीखनी िै। इन सब बातों ंका उसको अभ्यासकृत ज्ञान िोना िाहिए।

प्रणव अथवा ॐ शब्द का उच्चारण अपने वास्तहवक स्वरूप का ज्ञान कराने के हलए हकया िाता िै। यि िमें स्मरण कराता िै हक िम वास्तव में 'कौन' िैं। िम इस शरीर, मन और प्राण को िी अपना स्वरूप समझते िैं। 'प्रणव' िमें याद हदलाता िै हक िम वास्तव में क्ा िैं? ॐ शाश्वत िै, अगाध शाक्तन्त िै, परम ज्योहत-स्वरूप िै, ज्ञान िै, सक्तच्चदानन्द िै, हनत्य-शुि िै, हनत्य-बुि िै। यि िी वास्तव में िम िैं। प्रभु की अहनवयिनीय माया के कारण िम हनि स्वरूप को भूल गये िैं। इसीहलए तो िम किते िैं- 'िमें पीड़ा िै', िब हक पीड़ा शरीर में िोती िै। िम किते िैं- 'िममें अशाक्तन्त िै', िब हक हवषण्णता िमारे मन में िै। यि भूल शरीर और मन के अध्यास के कारण िै। अतएव िमें आत्मा के वास्तहवक स्वरूप का साक्षात्कार कराने और आत्मिैतन्य में संक्तस्थत िोने के हलए हवहवध योग-मागय िैं। सब योग-मागों तथा आध्याक्तत्मक संघिों का अक्तन्तम लक्ष्य केवल मात्र आनन्दमय आत्म-तत्त्व की अनुभूहत िै। अतिः प्रणव अथायत् ॐ िमें याद हदलाता िै हक प्राप्त करने योग्य िरमानुभूहत कौन-सी िै? ॐ का साक्षात्कार िी योग का िरम फल िै और इसे हनरन्तर याद रखने के हलए िम ॐ का उच्चारण करते िैं िो िमें मनिः प्रसाद प्रदान करता िै। यद्यहप, युगों ंतक आप मायाि–हनत भ्रम में क्ों ंन पड़े रिे िों, ं तथाहप सत्य के संस्पशय से आप मनिःप्रसाद अनुभव करेंगे। मिान् सत्य की उपलक्तब्ध का यिी गौरव िै।

योग का रिस्य केवल भोग का त्याग निीं ंिै, अहपतु मिाभोग (सब भोगों ंके भोग) की प्राक्तप्त िै। योगी िानता िै हक यहद हत्रलोक के समस्त सुख एकत्र करके एक पलड़े पर रख हदये िायें और दूसरे पलड़े पर आत्मा के परम आनन्द-स्वरूप का अहत-सूक्ष्म कण भी रखा िाये तो दूसरा पिले से किीं ंभारी िोगा।

वि मानव सिमिु में िी हवज्ञ िै िो योग के िेतु इक्तिय-सुख का त्याग करता िै। यि स्वणय-प्राक्तप्त के हलए िाली हसक्का फेंकने के समान िै। वि िानता िै हक वि फेंक तो कुछ भी निीं ंरिा; परन्तु इक्तिय-सुख त्याग कर िो उसे प्राक्तप्त िोती िै, वि अहितीय िै। अतिः योग मुख्यतिः परम आनन्द की प्राक्तप्त िेतु हकया िाने वाला
एक प्रयास िै। यि एक हवशेि दृहष्टकोण से योग की एक पररभािा िै। इसकी और पररभािाएँ भी िैं। कुछ नकारात्मक एवं सकारात्मक पररभािाएँ भी िैं।
एक हशशु माँ को सीते हुए देखता िै। वि देखता िै हक माँ अंगुहल पर अंगुहलत्राण िढ़ा रिी िै। वि पूछता िै- 'माँ, तुम अंगुहलत्राण क्ों ंिढ़ा रिी िो?' हफर माँ समझाती िै हक यि इसहलए पिना िाता िै हक कभी अकस्मात् िी अंगुहल में सुई िुभ िाये तो उससे पीड़ा अथवा रि-प्रवाि न िो। योग में भी िम ऐसे िी अभ्यास की िेष्टा करते िैं। आपको योग के सम्बन्ध में कुछ अहधक हवस्तार में बता रिे िैं। इहतिास से बहुत पूवय सृहष्ट के आरम्भ में मानव को एक पुरातन आवश्यकता की अनुभूहत हुई। वि क्ा थी ? मिात्मा बुद्ध के िीवन में यि बात बहुत हनहश्चत रूप से प्रहतपाहदत हुई िै। उनका समूपूणय दशयन 'हनवायण' पर आधाररत िै। सांसाररक प्राहणयों ं को दुिःखी देख कर उन्ोंनें एक प्रयोिन की पूहतय के िेतु प्रयास हकया। इतना िी निीं,ं पुरातन काल में भी पूवयिों ं ने मनुष्य-िीवन का परीक्षण हकया और इसे दोिपूणय एवं दुिःखमय पाया। इससे उनके मन में संिय उत्पन्न हुआ। उन्ोंनें हिज्ञासा की हक 'क्ा इन अपूणयताओं ंऔर सीमाओं ंको पार करने का कोई उपाय िै? क्ा इन दुिःखों ं और क्लेशों ंसे मुक्ति प्राप्त करने का कोई साधन िै?' उन्ें ज्ञात हुआ हक यि शरीर अन्ततिः िि्-हवकारों ंका हशकार िै-उत्पहत्त, शरीर-वृक्तद्ध, बालपन, प्रौढ़ता, वृद्धता और मृत्यु। िन्म-मृत्यु के छोरों ंके बीि का समय िीवन िै। अतिः इस अहनहश्चत काल में व्यक्ति िो भी थोड़ा-बहुत इक्तिय-सुख प्राप्त कर सकता िै, उसमें व्याहध, पररवतयन और क्षय हवघ्-रूप में सामने आते िैं। क्ा इस अपूणय भौहतक िीवन में पररत्राण पाने का कोई उपाय िै?

मिारे पूवयि बहुत व्याविाररक थे। आि भी सच्चा हिन्दू बड़ा व्याविाररक िै। भले िी लोग उसे अव्याविाररक तथा अयथाथयवादी समझते िैं; पर यि एक ठीक हविय िै हक वि बहुत िी व्याविाररक िै। यहद वि यि समझता िै हक अमुक वस्तु पररश्रम और प्रयत्न के योग्य िै तो उसके हलए अपने िीवन तक की आहुहत देने को उद्यत िो िाता िै। बाह्य िीवन को मूल्यिीन समझ कर हिन्दू इसका त्याग करने को तैयार िो गया। लोगों ंको लगा हक वि स्वप्न देख रिा िै। क्ा संसार की अपूणयताओं ंसे मुक्ति प्राप्त करने का भी कोई साधन िै? व्याविाररक हिन्दू-मन ने तुरन्त अन्वेिण आरम्भ हकया। हनरन्तर पररश्रम के िारा उसने मानव-सत्ता की गिराई में प्रवेश हकया और मिान् अतीक्तिय सत्य का साक्षात्कार हकया। सब क्लेशों ंएवं सीहमतताओं ंसे परे, सवय बन्धनों ंसे मुि उसको पा कर परमानन्द के हदव्य भावावेश में हनमग्न िो गया। सवोच्च अनुभव के अनन्तर उसने मत्ययलोक को सम्बोहधत करके किा- "िे मानव ! हनत्य कल्याण की ओर ले िाने वाले मागय का मैं तुम्हें दशयन कराऊँगा। मैं तुम्हें वि मागय हदखाऊँगा िो दुिःख से परे ले िायेगा।"

मानुहिक िीवन एवं इसे आकुहलत करने वाले सन्ताप, दुिःख और क्लेशों ंका पययवेक्षण तथा सूक्ष्म अध्ययन करने के पश्चात् िमारे पूवयिों ंके मन में आग्रि उत्पन्न हुआ ऐसा मागय ढूँढ़ा िाये िो इन सब (दुिःख आहद) का अहतक्रमण कर सके। दोि-रहित िीवन (बनाने) के हलए उपाय खोिना उन्ोंनें अत्यावश्यक समझा। इस अभाव की पूहतय िेतु योग-हवद्या आयी, िो आपको दुिःखों ंसे मुि करके आप पर अहवरल आनन्द की विाय करती िै। योग-हक्रयाएँ सवय दुिःख-हनवृहत्त एवं परमानन्द-प्राक्तप्त के हलए अहत-प्रभावशाली िैं। ये आनन्द िी निीं,ं परमानन्द की प्राक्तप्त कराती िैं। मनुष्य की एक गिरी िाि के पररणाम-स्वरूप योग-हवद्या का आहवष्कार हुआ, िब मनुष्य ने अपने अक्तस्तत्व की पीड़ा का अनुभव हकया और ऐसा मागय ढूँढ़ना िािा िो उसे दुिःख से परे ले िाये; सब अपूणयताओं,ं सीमाओं,ं महलनताओं,ं स्थूल एवं भौहतक सत्ता से परे ले िा कर उस उच्चतर हिन्मय तत्त्व का दशयन कराये हिसमें उसे असीमता, शाक्तन्त एवं पूणयता के हनत्य-िीवन का अनुभव िो।

इस दृहष्ट से अन्य प्रश्नों ंका उत्तर स्वतिः िी प्राप्त िो िाता िै। आत्तखर िमें योग का अध्ययन हकस िेतु करना िाहिए? भौहतक संसार की इन अपूणयताओं ंऔर त्तक्लष्ट बन्धनों ंसे कौन पूणयतया मुक्ति निीं ंिािेगा? परमानन्द और हदव्योल्लास का सुखास्वाद कौन निीं ंलेना िािेगा? वि व्यक्ति मूखय िै िो यि सब निीं ंिािेगा। वि मिामूखय िै िो अपना िीवन व्यथय में गँवाता िै। ऐसा व्यक्ति तो दया का पात्र िै। वि उलूलू की तरि आँखें बन्द कर लेता िै और किता िै- "मुझे प्रकाश निीं ंिाहिए।" परन्तु िब हक दुि:खों ंका अहतक्रमण करने का साधन हवद्यमान िै, इस तरि किना बुत्तद्धमत्ता निीं ंिै-"ओि! आश्चयय! इस भौहतक संसार में लोग अमृत को अस्वीकार कर हविपान करते िैं।" यहद कोई योग को अस्वीकार करके भोग का आनन्द लेता िै तो बुत्तद्धमान् व्यक्ति ऐसा िी सोिेगा। योग का यिी मित्त्व िै। यि मनुष्य को दुि:खों ंसे छुटकारा हदला कर उस पर अहवरत आनन्द, आत्म-िेतना (हिसका स्वरूप आनन्द िै) की विाय करता िै।

योग का थोड़ा-सा ज्ञान भी िमें मिान् आन्तररक शक्ति प्रदान करता िै; क्ोंहक इससे मनुष्य को अपने लक्ष्य का ज्ञान िो िाता िै। अतिः िीवन के हलए यि एक गौरवपूणय मागय िै-ऐसा मागय िो मागय मानव-सत्ता के प्रमुख उद्देश्य की पूहतय करता िै। अतएव योग के प्रहत सबको अहभरुहि िोनी िाहिए, क्ोंहक सब लोग क्लेशों ंसे मुि िो कर शात्तन्त एवं आनन्द में हनवास करना िािते िैं।

योग की मौहलक संकल्पना

िैसा हक पिले िी हनहदयष्ट िो िुका िै, योग मनुष्य की हकसी अभाव-पूहतय के पररणाम-स्वरूप सामने आया। पूवयिों ंने अनुभव हकया हक यि िीवन सीहमत तथा अपूणय िै। मानव-मन में सवयदा कुछ अभाव अथवा अपूणयता की भावना रिती िै हिसे वि पूरी करना िािता िै। बाह्य भौहतक पदाथों से इत्तियों ंिारा यथा आँख, कान, नाक, हिह्वा तथा त्विा से मनुष्य को सन्तुहष्ट हमलती िै। उसमें सदा दुि:ख और ददय हछपा रिता िै। प्रथमतया, तृष्णा पीछा निीं ंछोड़ती और िब तक इच्छा की पूहतय निीं ंिोती, मनुष्य को मानहसक शात्तन्त निीं ंहमलती। अतिः उस इच्छा की पूहतय के हलए उद्यम आरम्भ िो िाता िै। यहद प्रयास असफल रिता िै तो वि हनराश िो िाता िै। इच्छा-पूहतय के िेतु प्रयास के समय यहद और कोई हवरोध कर दे तो वि क्रोहधत िो उिता िै। यहद हकसी दूसरे मनुष्य के पास वि पदाथय िै िो उसके पास निीं ंिै तो उसमें ईष्याय उत्पन्न िोती िै। बहुत प्रयत्न करके और सब हवघ्नों ंका अहतक्रमण करने के पश्चात् उसे कोई वस्तु यहद प्राप्त भी िो िाती िै, तो उसके मन में भय उत्पन्न िो िाता िै हक किीं ंवि उसके िाथ से हनकल न िाये। हफर हिन्ता िाग्रत िोती िै उस पदाथय को सुरहक्षत
रखने की। हिन्ता और भय, ििाँ ये दो हमल िायें, विाँ शात्तन्त िो िी निीं ंसकती।
इतने पररश्रम, भय तथा हिन्ता के पश्चात् यहद प्राप्त पदाथय िाथ से हनकल िाये तो दुि:ख िोता िै। हकसी पदाथय के प्रहत मन के मोहित िोते िी इच्छा उत्पन्न िोती िै। प्रयत्न, हिन्ता, भय, हनराशा, दुि:ख -सब उसका अनुसरण करते िैं। मन अशान्त रिता िै। मन की स्वाभाहवक प्रकृहत िी इच्छा िै। हनरन्तर हविार-प्रवाि आरम्भ िोता िै और सद्यिः हविार कल्पना में बदल िाते िैं तथा यिी कल्पना इच्छा का रूप धारण कर लेती िै। इसके अनन्तर इच्छा-शक्ति रंग में आती िै और वि िाथ-पैर आहद हवहभन्न अंगों ंको इच्छा-पूहतय के हलए आज्ञा देती िै। सूक्ष्मता से हविार उत्पन्न िोते िैं और हविार कल्पना की सिायता से एकदम इच्छा में पररवहतयत िो िाते िैं। इच्छा िोने पर मन हक्रयाशील िो िाता िै। 'मैं इसे कैसे पूणय करूँ ?' ऐसा भाव उहदत िोता िै। अब अभाव उत्पन्न िोता िै, हफर दृढ़ हनश्चय की क्षमता भी प्रकट िोती िै। उसके पश्चात् कमय, उद्यम, क्रोध, ईष्याय, भय, हिन्ता और हनराशा अनुसरण करते िैं। हनराशा तब हमलती िै िब िमारा संकत्तल्पत पदाथय िमारी आशा की अपेक्षा के रूप मेंनिीं ंहमलता; परन्तु वास्तहवकता कुछ और िी िै। िम गलत सोिते िैं। हनन्नानवे प्रहतशत लोगों ंके साथ ऐसा हुआ िै।

हविार एक वसुतु िै; परनुतु उसका वास्तहवक अनुभव दूसरी वसुतु िै। अन्ततिः िमें ज्ञात िोता िै हक सब नाम एवं रूप नश्वर िैं और सब सम्बन्ध अल्पकाहलक िैं। मृतुयु के समय िब सब पदाथय िमें छोड़ देते िैं तो दुिःख का अनुभव िोता िै। इक्तियों ंको वश में करके, इक्तिय-हविय-सुख की इच्छा से मुि िो कर िमें दुिःखों ंसे छुटकारा पाने का प्रयत्न करना िाहिए। इक्तियों ंपर संयम हकस प्रकार हकया िाये और मन के हनषुरि शासन से स्वयं को कैसे मुि हकया िाये-यि सब योग में हसखाया गया िै। दुिःख, हिन्ता और हनराशा से दूर शाश्वत आनन्द का अनुभव िमें योग िारा िी प्राप्त िो सकता िै।

िमें देखना िै हक योग के मूल-तत्त्व क्ा िैं? मन हवियों ंकी ओर िी क्ों ंभागता िै और इच्छा उसकी प्रकृहत क्ों ंिै तथा क्ा मन की हक्रया को रोकना सम्भव िै? इनका हविार िमें आगे करना िै। प्रािीन युग में लोगों ंने यि पता लगाने का प्रयत्न हकया हक इस दुिःखदायी और सीहमत अनुभव देने वाले मन का क्ा हकया िाये। उन्ोंने प्रयास कैसे आरम्भ हकया? वि कौन-सा तत्त्व िै हिसे योग िारा हक्रयाशील बनाया िा रिा िै? यिााँ िमें मानुहिक दशा का हविार करना िै। उन्ोंने प्रतीहत की हक मनुष्य तीन पदाथों का एक हवहित्र हमश्रण िै। िम सब िानते िैं, िम सोिते िैं, िम क्ा िैं और अपनी मेधा (बुक्तद्ध), युक्तिपरायणता और तकयशीलता का प्रयोग करते िैं।

मनुष्य एक हववेकशील प्राणी िै। अतिः िम स्वयं को मनुष्य के रूप में पििानते िैं िो हविार कर सकता िै, अनुभव कर सकता िै, अनुमान लगा सकता िै, नवीन हनणयय ले सकता िै तथा ज्ञान से युि िै। तथाहप, समय आता िै िब कुछ हवहशष्ट पररक्तस्थहतयों ंमें िम अपनी बुक्तद्ध और तकय को भूल कर बहुत कुछ पशु के समान बन िाते िैं। िब क्रोध अथवा ईष्याय का प्रिण्ड आक्रमण िोता िै, िम हकसी भी पशु की भााँहत बन िाते िैं। इससे प्रतीत िोता िै हक मनुष्य की रिना में िी कुछ भाग अपमानव, अशुद्ध अथवा पूणयरूपेण पाशहवक िै, यद्यहप शताक्तब्दयों–ंपययन्त पररमाियन के पश्चात् मनुष्य का उहिकास हुआ िै और मानवि–ाहत के इस सामूहिक हवकास के पररणाम-स्वरूप िी अपमानवता दब गयी िै। बहुत क्रोध आने पर मनुष्य हकसी की ित्या भी कर सकता िै िबहक सामान्य मनिःक्तस्थहत में वि ऐसा निीं ंकरेगा। कुछ समय पश्चात् वि स्वयं िी िैरान रि िाता िै और सोिता िै, 'क्ा मैं यि कायय भी कर सकता था ?' व्यक्ति में मानवीयता एवं संयम के समाप्त िोने पर पाशहवक (अपमानवता की) प्रवृहत्त पूणयतया आच्छाहदत िो िाती िै; यि सबका अनुभव िै। िमारे पूवियों ंने यि ज्ञात हकया हक यि भी मनुष्य का मौहलक अंश िै; परनुतु कुछ मनुष्यों ंमें यि दबा हुआ िै। ििााँ िाहत का हवकास निीं ंहुआ विााँ यि अंश अि भी हक्रयाशील िै। मनुष्य-रूप में िोने पर भी ये सवयथा पशु-समान िैं। दाशयहनक भािा में मनुष्य का यि भाग 'अधम आत्मा' किलाता िै। ताक्तन्त्रक भािा में इसे 'पशु' किा िाता िै, िब हक वेदान्त इसे 'अशुद्ध मनस्' किता िै िो मल तथा पाशवी लक्षण िारा हिहत्रत हकया गया िै और पशु का लक्षण िै।

यि अशुद्ध मन तो प्रत्येक में िै, कभी संयहमत अवस्था में और कभी असंयहमत अवस्था में। िमें तो केवल इतना िी स्मरण रखना िै हक वास्तहवक मनुष्य यि शरीर, मन अथवा बुक्तद्ध निीं ंिै। सत्य तो यि िै हक मनुष्य आत्म-तत्त्व िै। वि तत्त्वतिः अहवनाशी िै; सत्य, ज्ञान और आनन्द से भरपूर िै। यिी मानव का मूल-स्वभाव िै-शुद्ध सक्तच्चदानन्द। उसकी मूल-प्रकृहत पत्थर के टुकड़े के समान िड़ निीं ंिै। वि िानता िै- 'मैं विी आनन्द-स्वरूप हाँ।' आत्मि–ागृहत में िी मनुष्य का अक्तस्तत्व िै। सत्-हित्-आनन्द आप सबके वास्तहवक स्वरूप की पररभािा िै; परनुतु यिी िैतन्य मन और इक्तियों ंसे आच्छाहदत िो िाता िै और आप किते िैं- 'मैं यि काम कर रिा हाँ, मैं दुिःखी हाँ, मैं सुखी हाँ' इत्याहद। आप स्वयं को शरीर एवं मन से एकरूप समझ लेते िैं।

मनुष्य तीन तत्त्वों ंसे बना िै। उसमें सारभूत वास्तहवक हदव्यता िै। इसके उपरान्त पशु-प्रकृहत िै िो तमोगुण, अन्धकार आहद से भरी िै। इन दोनों ंके बीि में मानव-प्रकृहत िै। कभी तो सत्संगहत से उसमें पहवत्र भावनाओं ंका आगमन िोता िै और कभी कुसंगहत से उनके मन में बुरे हविार भी उत्पन्न िोने लगते िैं और वि उस स्थान से बािर आना िािता िै। मनुष्य हवशुद्ध एवं अशुद्ध आत्म-तत्त्व के मध्य दोहलत रिता िै। एक ओर से

उसके उच्च आध्याक्तत्मक तत्त्व का आकियण िोता िै और दूसरी ओर उसकी अधोमुख पाशहवक वृहत्त का। उसकी अपनी बुरी आदतें, सियोगी वातावरण आहद उसे हनम्न दशा में बाँधे रखते िैं। अतिः योग का मूल उद्देश्य, हकसी भी भााँहत मनुष्य की पाशहवक वृहत्त का, उसके अधम तत्त्व का शोधन करना िै। प्रत्येक बार मनुष्य का आध्याक्तत्मक तत्त्व उसे ऊपर ले िाना िािता िै; परन्तु अधम तत्त्व उसे अपनी ओर खींिता िै। योग का प्रयोिन िी शोधन करना िै हिससे हक हदव्य िैतन्य के प्राकट्य में कोई हवघ्न न रिे। मन शुद्ध िोने पर िी हदव्य िैतन्य का साक्षात्कार िोता िै। मन के पूणयतया शुद्ध िो िाने पर िम उस आनन्दमय आत्म-तत्त्व का हदव्य अनुभव प्राप्त कर सकते िैं, िो हक िमारा मूल-स्वभाव िै। इसे हनि-स्वरूप किा िाता िै। इस समस्या के सन्दभय में यि तकय सामने आता िै हक 'रियोग' भी मनुष्य की महलनता को दूर करके उसे हदव्य बनाने के हलए हशक्षण दे सकता िै और सभी योग हवहभन्न प्रकार से यिी हशक्षा देते िैं।

वेदान्त के अनुसार मल, हवक्षेप और आवरण- ये तीन प्रहतबन्धक िैं िो िीव को बन्धन में िालते िैं। क्रोध, घृणा, ईर्ष्याय, स्वाथय एवं काम मनुष्य की महलनताएँ िैं और ये उसके शरीर के साथ एकरूपता में केक्तित िैं। अतिः प्रथम तो स्थूल भौहतक व्यक्तित्व को दूर करना िै। हितीय बाधा िै हवक्षेप-मन का आन्दोलन। मन हकसी एक हविार अथवा हविय पर कभी भी एकाग्र निीं रि सकता। वि सदा एक पदाथय से दूसरे की ओर भागता रिता िै। अभी यि कनािा में िै तो थोड़ी देर में यि िमयनी अथवा अमरीका में िोगा। मन की तो यि िंिल प्रवृहत्त हवक्षेप किलाती िै। अतिः योग-शास्त्र किते िैं हक यहद आपको अपनी हनम्न प्रकृहत में शुक्तद्ध लानी िै तो 'हवक्षेप' से मुक्ति प्राप्त करनी िोगी। आप इतना कर लेते िैं तो इससे आगे मोि-माया से भी आपको छुटकारा पाना िोगा, हिसके कारण आप सोिते िैं हक आपका स्वरूप यि शरीर िी िै। यि भ्रम, हिसे 'अहवद्या' भी किते िैं, परम सत्य के वास्तहवक स्वरूप पर आवरण िाल देता िै।

मिहिय पतंिहल ने किा- 'यहद आप आध्याक्तत्मक उन्नहत िािते िैं तो सवयप्रथम आपको अपने स्वभाव की शुक्तद्ध करनी िोगी और अवांहछत गुणों का बहिष्कार करना िोगा।' अतिः सदािार एवं सद्गुणों के हवकास की शतय को उन्होंने रियोग का प्रथम सोपान बनाया। साधक को सदािार का साकार रूप िोना िाहिए। यिी नींव िै हिस पर साधना-मक्तन्दर का हनमायण िोगा। गुण हकतने िैं? यहद आप स्वामी हशवानन्द िी की पुस्तकों का अध्ययन करें तो आपको शतशिः गुण हमलेंगे, िो एक अहभकांक्षी में िोने िाहिए। पतंिहल ने इस समस्या का समाधान सिािवबोधपरक (Intuitive) हवहध से हकया िै। उन्होंने पााँि मूल गुण िुने िो अच्छाई के हवपुल स्रोत िैं। यहद आप दृढ़तापूवयक स्वयं को इन पााँि गुणों में संक्तस्थत कर लें तो शेि सब गुण आपमें स्वतिः आ िायेंगे।

यहद आप सेना के कमाण्डर को पकड़ लें तो समस्त सेना आपकी वशवती िो िायेगी; वैसे िी उन्होंने किा- "पााँि मौहलक (सारभूत) गुणों का अनुष्ठान कीहिए। उनमें दक्षता प्राप्त कीहिए। तब आपकी सम्पूणय प्रकृहत िी सद्-स्वरूप िो िायेगी। सद्गुणों में यिी शक्ति िै।" अष्टांगयोग के प्रथम पाद से हिन पााँि मौहलक गुणों का अनुष्ठान िोता िै उन्हें 'यम' किा िाता िै। उनमें प्रथम िै 'अहिंसा' - हकसी को िाहन न पहुँिाना। हकसी को दुिःखी मत करो, हपपीहलका अथवा पौधे को भी निीं। शारीररक रूप से िी निीं अहपतु हकसी को दुिःखी करने की मन से भी न सोिो। हकसी भी िीव को भयभीत करने अथवा दुिःख देने का स्वप्न भी मत देखो। मनुष्य को साधु अथवा पूणयतया गुणी बनाने के हलए यि एक गुण िी पयायप्त िै।

दूसरी हवशेिता िै 'सत्य'। सत्य में िी हनवास करो। िीवन से भले िी िाथ धोना पड़े, पर सत्य के हवरुद्ध मत िाओ। झूठ की शरण मत लो। कोई ऐसा कायय मत करो िो 'सत्यता' के हवपरीत िो। आप सोिें कुछ, बोलें कुछ और करें कुछ-मनसा-वािा-कमयणा में ऐसा अन्तर न कीहिए।

अब आता िै 'ब्रह्मियय' -हविार, वाणी एवं कमय में शुद्धता। महिलाओं की दृहष्ट से तो यि सतीत्व िै। ितुथय िै 'अस्तेय' अथवा िोरी न करना। िो वस्तु दूसरों की िै, उसे लेने का प्रयत्न मत करो। पड़ोसी के धन का लोभ

मत करो। दूसरे के पदाथय का िरण कभी मत करो। यहद सब देश इसका पालन करने लगें तो कभी लड़ाई तथा युद्ध निीं ंिोंगें। अक्तन्तम िै 'अपररग्रि' अथायत् ऐश्वयय का त्याग। दूसरे से हकसी भी ऐश्वययप्रद वसुतु को स्वीकार मत करो।

इस प्रकार रियोग का मुख्य उद्देश्य मनुष्य को पूणय रूप से सदािारी बनाना िै। रियोग के प्रथम सोपान पर अहभकांक्षी को पााँि गुणों ंसे सम्पन्न िोना िै-अहिंसा, सत्य, ब्रह्मियय (शुहिता), अस्तेय एवं अपररग्रि। हवश्व-प्रेम और हनिःस्वाथय सेवा मनुष्य को साधु–िीवन में संक्तस्थत कर देगी िो रियोग के उत्तर सोपानों ंके हनमायण में नीवं-स्वरूप काम करेगा।

अन्तरंग-योग

मनुष्य एक हववेकशील प्राणी िै। उसकी (मानुहिक) प्रकृहत हववेक-शक्ति में िी हनहित िै और यिी उसके स्वत्व का कें भी िै। उसका शुद्ध, पूणय, हदव्य सत्त्व िो अिेय, अिन्मी, अक्षय, अहवनाशी तथा अमर सत्ता िै, िो मानव की वास्तहवक सत्ता िै, िो मन के हनक्तिय िो िाने पर भी बनी रिती िै-मानव को िेतना के ऊर्ध्वय सोपानों ंके प्रहत आग्रि करती िै। भौहतक शरीर के नष्ट िोने पर िब िीवनावहध समाप्त िो िाती िै तो मानहसक हक्रयाएाँ और सब इक्तियों ंके कायय भी, िो हविार-प्रवाि पर आधाररत िोते िैं, समाप्त िो िाते िैं। िम देखते िैं हक मन के हनक्तिय िोने पर भी मनुष्य का वास्तहवक तत्त्व िेतन (आत्मा) अमर रिता िै। आत्म-साक्षात्कार करने वाले ऋहियों ंकी खोज़ से प्रतीहत हुई िै हक इस िैतन्य की यि इकाई एक शृंखला की कहड़यों ं के साथ क्रमशिः घूमती िी रिती िै। इस शृंखला में अवतार भी एक कड़ी िोने के कारण शरीर के क्षय एवं मन के हनक्तिय िोने के पश्चात् िैतन्य के सातत्य-सम्बन्धी संशय दो रूपों ंमें व्यथय हसद्ध िो िाते िैं। व्यक्ति में पूवयि–न्म की सूमृहत सहक्रय रूप में पायी गयी और उसके िारा पूवयि–न्म के बताये हुए तथ्य परीक्षण के उपरान्त अक्षरशिः सत्य पाये गये। पहश्चमी देशों ंके कुछ अन्वेिकों ंिारा िो शरीर के क्षयोपरान्त व्यक्तिगत सम्पकय हसद्ध िो सका, वि थोड़ा हनम्न स्तर का प्रमाहणत हुआ।

उच्चकोहट के व्यक्तियों ंमें, हिन्होंने िैतन्य की हनरन्तरता का प्रहतपादन हकया, श्री ओलीवर लाि आहद का नाम उल्लेखनीय िै। पहश्चमी साहित्य एवं हविारकों ंमें वे बहुत प्रहसद्ध थे। मानव का यि तात्क्तत्त्वक अंश सदा उसे हदव्य आकांक्षाओं ंएवं उच्चतर िैतन्य की ओर पहुाँिने को अग्रसर करता रिता िै हिसमें संक्तस्थत िोने पर अन्नमय तथा मनोमय कोशों ंके दुिःख और क्लेश उसे व्याप्त निीं ंिो सकते। वि अवस्था अहवरल आनन्द की अवस्था िै। इसके साथ िी िम देखते िैं हक मनुष्य के िेतन स्वभाव के अहतरर उसके अक्तस्तत्व का एक और पक्ष भी िै-नृशंस पाशवी पक्ष, िो हवियों ंमें रुहि रखने वाला, भोग-हवलास की इच्छा रखने वाला एवं कुरुहि से यिु िै।

सांसाररक प्रहक्रया िीव-सत्ता के हनम्न स्तर से उच्च स्तर की ओर उत्थान िै। भारतीय हविारधारा के अनुसार िैसे िी व्यक्तिगत िेतना की इकाई अक्तस्तत्व के हनम्न स्तर की अवस्था से गुिरती िै, उसमें उस अवस्था के संस्कार िेतना में गिराई तक अंहकत िो िाते िैं और यिी उसकी पाशवी प्रकृहत अथवा अशुद्ध स्थूल अक्तस्तत्व का सृिन करती िै। इस प्रकार अक्तस्तत्व का प्रत्येक स्तर उसके भीतर अपनी प्रकृहत का कुछ-न-कुछ हिह्न छोड़ता िाता िै। पाशवी अवस्था में मूल-प्रकृहत प्रधान िै िो उत्तेिना के रूप में हनहित रिती िै और उस पर िीव का वश निीं ंरिता। ऐसे व्यक्ति हववेक िारा संयहमत निीं ंिोते, अतएव वे हनम्न स्तर की िीव-सत्ताएाँ किी िाती िैं। पशुता िैतन्य िारा वशीभूत एवं दहमत िो िाती िै। हदव्य तत्त्व को, िो अभी सुप्त रूप में िै, िाग्रत िोना िोता िै। बीि में िै मानव-प्रकृहत, सवयदा हक्रयाशील गत्यात्मक शक्ति-सम्पन्न िो व्यक्ति के िीवन में स्वयं को हवहभन्न आकारों ंमें व्यि करती हुई पशु-प्रकृहत और देव-प्रकृहत के बीि में शासन करती िै। प्रत्येक

ीवि िात् िी वशीकृत, परन्तु हक्रयाशील पशु-प्रकृहत की ओर बलपूवयक त्तखंिता ि।ै प्रत्ेयेक मनुष्य में पशु-प्रकृहत हवहभन्न रूपों ंमें हक्रयाशील िोती ि,ै िब हक दैवी प्रकृहत अभी गहतशील िी निीं ंहुई ि।ै वि अभी सुप्त ि,ै िाग्रत निीं।ं अतः व्यक्ति हनरन्तर पाशवी प्रकृहत की ओर त्तखंिा िला िाता ि।ै
मानवि-ीवन व्यक्ति की अहदव्य प्रकृहत एवं हववेक-शक्ति के बिी एक संघिय मात्र ि ैिो किती ि-ै 'मेरे हविार में यि (करना), मेरे योग्य निीं।ं मानव िोने के नाते मुझे ऐसा निीं ंकरना िाहिए।' ये हविार मनुष्य के हववेक िारा सदा हक्रयाशील रखे िाते िैं। कैसे ? प्राथहमक हशक्षण के प्रभाव िारा। बाल्यावस्था में बड़े लोग आपको कुछ कामों ंके हलए, तो मना करते िैं और कुछ कायों के सम्बन्ध में किते िैं हक ऐसा कायय लज्जािनक
िै। प्राथहमक हशक्षण एवं पाररवाररक संस्कार बहुत मित्त्व रखते िैं। मान लीहिए, आपका िन्म एक सुहशहक्षत, हशष्ट पररवार में हुआ ि।ै स्वभावतः आपकी प्रवृहत्तयााँ अहधक शुद्ध िोंगी। इसी कारण से, अहशहक्षत एवं हपछड़े हुए पररवार में िन्म लेने वालों ंमें संयम की कमी िोती ि।ै यद्यहप उनमें तकय-शक्ति तो िोती ि;ै परन्तु इतनी निीं ंहितनी एक सुहशहक्षत, सुसंस्कृत पररवार में िन्म लेने वाले मनुष्य में िोती ि।ै प्रारत्तम्भक हशक्षण, पैतृक ज्ञान, तदनन्तर आपके पूवय-संस्कार हक्रयाशील िोते िैं।

पूवयि-न्म का प्रभाव िी संस्कार किलाता ि।ै प्रगहत िी िीवन ि ैऔर प्रत्ेयेक िन्म में मनुष्य कुछ सीखता ि ैऔर अनुभवों ंसे हशक्षा ग्रिण करता ि।ै यि सब ज्ञान मनुष्य में संस्कार-रूप में रिता ि।ै संस्कार-यि ऋण िो या सम्पहत्त िो हकसी पूवयि-न्म के अनुभवों ंया कमों से प्राप्त की गयी ि,ै अिंभाव अथवा व्यक्तित्व िारा काययशील िोते िैं और एक हवहशष्ट आयु के उपरान्त मनुष्य में कायय करना आरम्भ कर देते िैं।

बिपन में व्यक्तित्व कायय निीं ंकरता। साधारणतया एक हवहशष्ट आयु के पश्चात् िी बच्चों ंका व्यक्तित्व प्रस्फुहटत िोता ि ैऔर ऐसा करने पर उनके पूवयि-न्म के संस्कार कायय करना आरम्भ करते िैं। वे मनुष्य के तकय-हवतकय में भी भाग लेना आरम्भ कर देते िैं और मनुष्य को कुछ काम करने के हलए उत्ेतेहित करते िैं तथा कुछ से बिने के हलए किते िैं। िमें सभ्य समाि का भी ध्यान रखना पड़ता ि।ै लोग किते िैं- 'यि मत करो।' कुछ कायों का हनषेध ि।ै कुछ ऐसे भी कायय िैं हिन्ें घृहणत समझा िाता ि।ै ये िी प्रभाव मानव के हववेकशील पक्ष का हनमायण करते िैं। यि तत्त्व तथा हनम्न स्तर की कामनाओं ंका परस्पर संघिय िी प्रत्ेयेक व्यक्ति में िन्ि उत्पन्न करता ि।ै मनुष्य में आत्म-सम्मान तथा हशष्टािार की भावनाएँ उत्पन्न िोने लगती िैं और कुछ सीमा तक, वे उसकी स्थूल पाशवी प्रकृहत को संयम में रखती िैं। यहद वि हकसी हवहशष्ट हिन्तक के सम्पकय में आता ि,ै ज्ञान के विन सुनने लगता ि,ै उत्कृष्ट साहित्य का अध्ययन करने लगता ि ैऔर अहधक-से-अहधक आध्यात्तत्मक ज्ञान की बातें सुनने लगता ि ैतो उसकी प्रज्ञा (बुत्तद्ध) हशहक्षत िोने लगती ि,ै अधम वृहत्तयों ंपर संयम दृढ़ िोने लगता ि ैऔर उसको मानुहषक बनाने लगता ि ैऔर वि एक ऐसा इन्सान बन िाता ि ैहिसमें आत्म-संयम ि,ै आत्म-अनुशासन ि,ै अपनी अधम वृहत्तयों ंऔर कामेच्छाओं ंपर संयम ि।ै

कभी तो समाि का भय भी मन को अधमय तथा हनम्न कोहट की वासनाओं ंको तृप्त करने से रोकता ि।ै मान लो कोई व्यक्ति अनुहित कायय करता ि ैतो समाि उसे दण्ड देता ि।ै अतः दण्ड का भय लगा िी रिता ि।ै हवकास के उच्च स्तर पर मनुष्य को संसार का निीं,ं अहपतु सावयभौहमक हनयमों ंके हवरुद्ध िलने पर दण्ड का भय रिता ि।ै ये सब बातें मनुष्य को पूणयरूपेण मनुष्यता के स्तर पर ले आती िैं तथा पाशवी वृहत्तयों ंके अनवरत प्रदशयन पर रोक लगाती िैं।

और हफर अक्सर हवरोध भी उत्पन्न िोता ि।ै कभी अकस्मात् िी मनुष्य के िीवन में कोई ऐसा क्षण आ िाता ि ैिब वि गम्भीरतर रूप से हविार करना आरम्भ करता ि ैसाधु बनने के हलए, ऊाँिा उठने के हलए और 'उसका' अनुभव करने के हलए िो लौहकक, स्थूल अथवा शारीररक निीं ंि।ै ऐसे समय में मनुष्य दाशयहनक बन िाता ि ैऔर हविय-वासनाओं ंके िीवन से ऊपर उठने का प्रयत्न करता ि;ै हकन्तु पुनः अपने दैहनक काययक्रम के भाँवर में फाँसने पर वि िीने का यथाथय उद्देश्य भूल िाता ि।ै एक बार हफर उसके िीवन में कुछ ऐसे क्षण आते

ी िब वि पूछता िै- 'क्ा िीवन में कोई उच्चतर लक्ष्य भी िैं?' यि भाव मनुष्य के अनुभव तथा आत्म-साक्षात्कार करने योग्य उच्च तत्त्व की क्षमता की ओर इंहगत करता िै।

उिी हुई इस तरंग से मनुष्य लाभ उिाता िै और भौहतक संसार की दैहनक उथल-पुथल से ऊपर उड़ने योग्य िो िाता िै। इसी के हलए सन्त और हसद्ध पुरुि उसे हनरन्तर यि किते हुए उत्साहित करते िैं : 'तुम यिााँ क्ा कर रिे िो! कब तक हनिा में पड़े रिोगे?' वे सुप्त परन्तु मित् दैहवक प्रकृहत को पुनिः-पुनिः िागृत करने का यत्न करते िैं। मानव की हत्रगुण प्रकृहत का हवश्ेिण करने पर िमें ज्ञात िोता िै हक योग-मागय में िो प्राप्त करने योग्य िै, वि िै-अधम, पाशवी प्रकृहत का दमन अथवा हवनाश तथा आत्म-तत्त्व का परमात्म-तत्त्व में उदात्तीकरण, ििााँ वि शरीर और मन की सीमाओं ंसे दूर पहुाँच कर अपनी आनन्दमय शाश्वत प्रकृहत-अन्तिःकरण में आलोहकत िोने वाले हनत्य सत्य में संक्तस्थत िो कर अहवरल आनन्दमय मित् अनुभव को प्राप्त कर लेता िै। यहद यिी क्रम िै तो सब योग बाह्य रूप में ििो हकतने भी हभन्न हदखायी दें, इसी मागय का अनुसरण करते िैं।

अब िमें यि हविार करना िै हक हवहभन्न योग वास्तव में मूल-प्रहक्रया पर हकस भााँहत कायय करते िैं और क्ा हवहध अपनाते िैं? िम देखते िैं हक मनुष्य स्वयं को वाणी और कमय िारा व्यि करता िै। कोई भी मनुष्य ििाँ वि अच्छा िै या बुरा, उसका िीवन भी ििो कैसा िी िो, उसकी वाणी और कमय िारा पता िल िाता िै। अशुद्ध एवं पाशवी प्रकृहत का िोने पर मनुष्य वीभत्स कायय करता िै। उसके सब कमय अशुद्ध, कलुहित तथा िाहनकारक िोते िैं। वि औरों ंके प्रहत दुिःखदायी, कष्टकारक तथा हवध्ंवसक बन िाता िै। िनता को वि अपमाहनत और दुिःखी करता िै। इस प्रकार कठोर, दुष्ट तथा बुरे विन एवं कमय मनुष्य की आसुरी प्रकृहत के दपयण-स्वरूप िैं। कमय और वाणी िारा िी उसकी मनुष्यता प्रकाहशत िोती िै, परन्तु योहगयों ंतथा ऋहियों ंने मानव के कमय तथा वाणी से परे पहुाँिने के यत्न हकये। उन्ोंने किा : 'िमारे अन्तमयन की गिराई में िो कुछ भी ी, वाणी और कमय उसको प्रकट करते िैं, अतएव सवयप्रथम िमें यि प्रतीहत िोनी िाहिए हक इसका उद्गम किााँ ी?'

वाणी और कमय का स्रोत िानने का प्रयत्न करते हुए उन्ें ज्ञात हुआ हक इनका मूल हविारों ंमें िी समाया हुआ िै। मनुष्य िो-कुछ भी सोिता अथवा मन में भाव लाता िै, वि बाद में वाणी और कमय के रूप में सुफुहटत िो िाता िै। बाह्य संसार में वाणी और कमय यद्यहप अहत-मित्त्वपूणय िैं, पर वे मनुष्य के बाह्य क्ेत्र पर मिाहवनाशकारी अथवा अद्भुत कल्याणकारी प्रभाव डालते िैं। वे और कुछ निीं, ं केवल अन्तिः शक्ति की बाह्य अहभव्यक्ति िी िैं, और यि शक्ति हविार-शक्ति िी िै। सम्पूणय ज्ञान और ध्यान का अहभहनवेश करने के उपरान्त मिापुरुिों ंको मालूम हुआ हक मन में रिस्यपूणय एवं िहटल तत्त्व िैं हिनका उन्ें सामना करना िै। अतिः मानव-मन का अध्ययन योग का सवायहधक मित्त्वपूणय कायय िै।

मानव-मन का हवश्ेिण, मानव-सत्ता के हवहभन्न रूपों ंका सूक्ष्म अन्ेिण, मन हकस प्रकार कायय करता ी, इसके हवहभन्न भाव क्ा-क्ा िैं, इसके अहनवायय रिना-तत्त्व (घटक) क्ा िैं—यि सब योग का हविय िै। (मन का) सोिना और उन (हविारों)ं का सुफुहटत िोना कई बातों ंपर हनभयर करता िै। कमय तथा वाणी की उत्पहत्त इन्ीं ं से हुई िै। 'ऐसा क्ों ंिै हक मन में एक हवशेि प्रकार के िी भाव आते िैं? वि कौन-सा पदाथय िै िो हविारों ंका प्रहतपालन करता िै?' उन्ोंने अन्तर की गिराइयों ंमें खोि की और अद्भुत अन्ेिण हकये। वे क्ा अन्ेिण थे? उन्ें ज्ञान हुआ हक हविार सवयथा असम्बक्तन्धत निीं ंिैं। आपके समक्ष कुछ अत्यन्त सरल उदािरण प्रस्तुत करता हाँ हिनसे आपको मन के उस धमय का सन्दशयन िोगा िो मानहसक िगत् में हक्रयाशील िै। वि धमय क्ा िै?

दृष्टान्त-रूप से डाक्टर को देखने पर हडस्पेंसरी, अस्पताल और औिहध का ध्यान तुरन्त आ िाता िै। यहद आप हकसी सैहनक को सैहनक-वेि में देखें तो आपके मन में युद्ध, टैंक, बन्दूक तथा सैहनक आक्रमण के हविार आयेंगे। वकील को देखने पर आप न्यायालय, न्यायाधीश, दण्ड अथवा कारागार के सम्बन्ध में सोिेंगे।

इस प्रहक्रया में दो बातें समाहवष्ट िैं। प्रथम, िमें एक हनयम ज्ञात हुआ िै हक पंक्तियों ंमें से हकसी के िारा भी यहद हकसी हविय का ज्ञान िोता िै तो तुरन्त िी एक ऐसा हविार-क्रम बन िाता िै िो अनुभूत हविय के समान िी िोता िै। यि िसियय का हनयम किलाता िै। इस हनयम के अनुसार हविार के हनमायणाथय यि आवश्यक निीं हक हविय आपके नेत्र के सामने िी िो। आप सूमृहत से कुछ सिोते िैं। सूमृहत से हिस हविय का ध्यान हकया, उसके सिकारी हविारों ंका क्रम तत्काल िी गहतशील िो िाता िै। अतिः ज्ञानी िनों ंने यि खोि की हक मन की गिराई में हविारधारा को आदेश देने वाला िसियय-हनयम िी हक्रयाशील िै।

एक और मनोरंकि हनयम का भी आहवष्कार हुआ। उन्हें पता लगा हक मन का एक हवशे अथवा दूसरे शब्दों ंमें एक भयावि, गहियत तथा कुक्तत्सत स्वभाव िै। साधकों ंके हलए यि एक हसरददय िै। मनुष्य िो-कुछ इक्तिय-सम्पकय स्थाहपत करता िै, उसका हवद्युत्-गहत से अहभलेख रखना मन की बुरी आदत िै। िलते हुए आप कुछ शब्द बोलते िैं, कुछ लोगों ंको देखते िैं अथवा कुछ अनुभव करते िैं, तत्काल िी हवद्युत्-गहत से अहभलेख एक संस्कार छोड़ िाते िैं। योहगयों ंके हलए मन का मित्व संस्कार के हवहित्र वैहशष्ट्य के कारण िै। संस्कार हित्रपट पर क्तखंिी हुई हनिीव रेखा िी निीं; ं अहपतु सिीव लेखन िै। अब आपको सिीव लेखन का आशय बताता हाँ। एक आलोकलेखा (Photographic record) िोता िै। कोई भी पदाथय िो सूक्ष्मग्रािी प्लेट पर आता ै, तत्काल िी उस पर एक प्रहतकृहत अंहकत कर देता िै िो सदा-सदा के हलए हवद्यमान रिती िै। िो आकृहत आलोकलेखा-पटल ने अपने ऊपर बनायी िै, वि आप से बात निीं ंकर सकती; लेहकन संस्कार मन पर पड़ी हुई एक छाप िै हिसमें व्यक्ति िारा हकये गये उस वास्तहवक अनुभव को पुनिः सिृन करने की क्षमता िै हिससे वि छाप बनी। संस्कार के स्वभाव का यि एक मित्त्वपूणय रूप िै िो हकसी भी अवसर पर सम्पकय, व्यविार अथवा अनुभव िारा (िो मनुष्य ने हकये िैं) मन में रि िाता िै।

संस्कार में यि क्षमता िै हक मूलतिः वि हिस भी अनुभव से बना िै उसे पुनिः ज्यों–ंका-त्यों ंप्रस्तुत कर सके। अपने बाह्य िीवन के एक अनुरूप उदािरण िारा आप इसे भली-भाँहत समझ सकेंगे। एक हवशाल वृक्ष से मि फल-रूप एक छोटा-सा बिी प्राप्त करते िैं। वृक्ष बहुत बड़ा िै और बिी बहुत छोटा; परन्तु इतना छोटा हदखने पर भी बिी की मिान् क्षमता क्ा िै? हिस वृक्ष से यि (बिी) हुआ िै, उसे हफर से पूणय हवस्तार सहित उत्पन्न करने की इसमें पूणय क्षमता िै। बढ़ने एवं शक्ति-सम्पन्न िोने के हलए अनुकूल दशा एवं वातावरण हमलने पर यि छोटा-सा बिी उस वृक्ष को-हिससे वि स्वयं उत्पन्न हुआ िै-सम्पूणयतया पुनिः अक्तस्तत्व में ला सकता िै। यिी बात संस्कार के सम्बन्ध में भी िै।

अनुमान कीहिए, आपको कोई पदाथय िखने को हदया िाता िै। वास्तहवक रूप में स्वाद-क्षमता तो हिह्वा के दो-तीन इंि के क्षेत्र तक िी सीहमत िोती िै। हिह्वा के सम्पकय में आने से पूवय स्वाद निीं ंिोता। हितने समय के हलए पदाथय आपकी हिह्वा पर रिता िै, उतने समय तक िी आप उसके स्वाद का अनुभव करते िैं। तथाहप यि छोटा-सा अनुभव तत्काल िी संस्कार-रूप में मन में रख हलया िाता िै। मान लीहिए, आप उस शिर अथवा नगर में िाते िैं ििाँ दश विय पूवय आपको उस पदाथय का स्वाद लेने का अवसर हमला था तो आपको स्मरण िो आता १९४५ में मैंने यि पदाथय खाया और उस हवशेि स्थान पर खाया था।' आप विीं ंबैठे िैं, उसका हविार करते िैं और कल्पना करने लगते िैं, वि (पदाथय) हकतना रुहिकर था और कैसे आपके मुख में िाते िी घुल गया। इससे संवेदन-प्रहतहक्रया आरम्भ िोती िै और कल्पना तुरन्त संस्कार को इच्छा के रूप में पररवहतयत देती िै।

प्रथमतिः संस्कार वासना के रूप में रिता िै। वासना वृहत्त का रूप धारण कर लेती िै। इस प्रकार मानहसक प्रहक्रया आरम्भ िोती िै। कल्पना-शक्ति िारा पुनिः सिृन का क्रम इच्छा के रूप में सुफुहटत िोता िै। और एक बार इच्छा उत्पन्न हुई निीं ंहक मनुष्य उसे पूणय करने के यत्न में लग िाता िै। वि उस इच्छा का दास

बन िाता िै। इच्छा िोने पर उसे पूणय करने का यत्न करना मनुष्य के हलए स्वाभाहवक िी िै। शीघ्र िी अि भी किता िै- 'मुझे तो यि प्राप्त करना िी िै।' अि-भाव इच्छा से तादात्म्य कर लेता िै; परन्तु यहद अि-भाव में उच्चतर हववेक िो तो वि इच्छा के साथ समरूप िोने की अपेक्षा उच्च हववेकशील तत्त्व बुक्तद्ध से समरूप िोने का प्रयास करता िै िो किती िै- 'मुझे यि निीं ंिाहिए।' परन्तु साधारणतया अि-भाव में हववेक की क्षमता निीं ंिोती और यि अपने को इच्छा का िी स्वरूप बना कर हवहभन्न इक्तियों ंको आदेश देता िै। आप टेलीफोन की िायरेक्टरी देखते िैं और उस दुकान का नम्बर खोिते िैं ििााँ से आप अपनी इक्तच्छत वसुतुएाँ खरीद सकते िैं। यहद आपको नम्बर हमल िाता िै तो आप उसी समय फोन पर िी आियर दे देते िैं। यहद आपको नम्बर निीं ं हमलता तो आप टैक्सी ले कर उस दुकान तक पहुाँिते िैं, खाद्य पदाथय लाने के हलए आज्ञा देते िैं एवं उसका स्वाद लेते िैं। अनुभव पुनिः सृहित िो िाता िै। यि अनुभव एक नवीन संस्कार बनाता िै अथवा पूवय-संस्कार को गिरा कर देता िै।

संस्कार में बहुत शक्ति िोती िै। आपको बहुत सावधान रिना िाहिए हिससे आप नया संस्कार ग्रिण न कर सकें। योग-प्रहक्रया संस्कारों ंको इस प्रकार नष्ट करने की अपेक्षा रखती िै हक उनका पुनियन्म न िो–िैसे आप एक बीि को तवे पर रख कर भून लें और हफर उसे भूहम में बोयें तो वि अंकुररत निीं ंिोगा; क्ोंहक उसका िीवन-तत्त्व पूणयतया नष्ट कर हदया गया िै। ऐसा िी समाहध की अवस्था में िोता िै हिसमें सब संस्कार नष्ट कर हदये िाते िैं। संस्कार तो अनहगनत िैं; परन्तु यिााँ मैं केवल एक िी संस्कार का वणयन कर रिा हाँ, िो बहुत शक्तिशाली िै। अपने िाने-अनिाने में िम प्रहतहदन, प्रातिः से ले कर सायंकाल पययन्त ऐक्तिक (इक्तिय-सम्बन्धी) अनुभवों ंका संिय करते िैं। िम प्रहतहदन िो-कुछ भी अनुभव करते िैं, वि संस्कार का रूप धारण कर लेता िै। िीवन के प्रत्येक िाग्रत-क्षण में िम संस्कार एकत्र करते रिते िैं। अतएव मनीषी गण किते िैं हक एक-एक करके सब संस्कारों ंको समाप्त करना असम्भव िै। अणुबम के हगरने से हिस प्रकार एक-साथ सिस्रों ं लोग मारे िाते िैं, उसी प्रकार उनके िारा हदये हुए अस्त्र समाहध अथायत् परम िैतन्य की अनुभूहत िारा सदा-सदा के हलए सब संस्कार नष्ट िो िाते िैं हिससे हक उन्हीं ंसंस्कारों ंको उत्पन्न करने वाले अनुभव हफर न िो सकें। गिन ध्यान िारा योगी संस्कारों ंको नष्ट करते िैं और संस्कारों ंको नष्ट करने से मनुष्य बन्धनमुि िो िाता िै। योग का यिी मागय िै। पूवय-काल के योहगयों ंतथा ऋहियों ंने मन के हविय में िो–िो खोिें कीं,ं उनमें से यि एक िै। राियोग के सम्बन्ध में किा िा सकता िै-मन के संस्कारों ंको हवनष्ट करने की हवहध।

िमें कुछ और सामान्य तत्त्वों ंका सन्दशयन करना िै िो मन से सम्बक्तन्धत िैं। िमें ज्ञात करना िै हक इस अद्भुत मायाि–ाल में उनकी भूहमका क्ा िै। िमें देखना िै हक सीहमत व्यक्तित्व में मन आत्मि–ेतना तथा हविार-प्रहक्रया को हकस प्रकार पकड़े रखता िै, कैसे कायय करता िै तथा कैसे घनीभूत बनता िै। यि एक अत्यन्त मित्त्वपूणय बात िै। िमें यि प्रतीत िोना िाहिए हक हविार मनुष्य के अन्तिःकरण से िी सम्बन्ध रख कर केवल मन को िी प्रभाहवत निीं ंकरते, प्रत्युत् मनुष्य के बाह्य िीवन के सब क्षेत्रों ंमें उनका शक्तिशाली प्रभाव पड़ता िै; उसके प्रत्येक कमय-क्षेत्र से उसके व्यक्तित्व का सुस्पष्ट एवं ठोस भाग बन िाते िैं। इतना िी निीं,ं हनबयक्तन्धत हकसी हवशेि अवस्था अथवा हनहश्चत अनुभवों ंकी भााँहत उनमें हवियपरक बाह्य स्वरूप बनने की शक्ति भी िै। अतिः हविारों ंके प्रहत िमें अवश्यमेव सावधान रिना िाहिए।

िमें मालूम िोना िाहिए-क्ा सोिना िै और कैसे सोिना िै। िमें ििों यि मालूम िो हक क्ा सोिना अच्छा िै; परन्तु िम उस हविार को ग्रिण निीं ंकर पाते और अन्य कोई हविार, हिसका हिन्तन िम निीं ंकरना िािते, हक्रयाशील िो कर िमारे िेतना-पटल पर अहधकार कर लेता िै। हिन लोगों ंको अभी तक यि अनुभव निीं ंहुआ हक उनका अक्तस्तत्व उनके हविारों ंसे सवयथा हभन्न िै, ऐसे लोगों ंके हलए यि सामान्य अनुभव एवं प्राकृहतक हनयम िै। यहद वे ििों तो स्वामी बन कर अपने हविारों ंको हकसी भी हदशा में स्वयं प्रेररत कर सकते िैं। मनुष्य को इस सत्य का ज्ञान िोना िाहिए और अनुभव करना िाहिए हक 'मैं एक िीि हाँ और हविार सवयथा दूसरी िीि िै िो मेरे मूल-स्वभाव का अंग निीं ंिै। यि एक ऐसी वसुतु िै हिसको मैं संिाहलत कर सकता हाँ। यि

आवश्यकनिीं ंहकर्िीमेरामागय-दशयनकरतारिे।'इससत्यकेसम्बन्धमेंबितकव्यक्तिसावधाननिीं ंिो पातातबतकविहविारों ंकादासबनारितिै।उससमयआपहविारों ंकोप्रेेररतनिीं ंकररि;अहपतुहविार आपकोप्रेेररतकरर्िें।अतिःमिसमझनेकाप्रयत्नकरेंगेहकहविारिमारेअन्दरहकसभााँहतहक्रयाशीलिोते िैं और िि मारे बाह्य र्ीिन पर उनका क्ा प्रभाव पड़ता िै।

तृतीयहविियिैसाधनाकाऐक्।िमज्ञातकरिुकेिैंहकमनुष्यकेअधम,स्थूलएवंपाशहवकप्रकृहत मेंबन्धनकामूल-कारणउसकेकुहविारिैं।यिवेहविारिैंर्ीअपनेस्वत्वकोहनम्नप्रकृहतकीओरसाग्रि प्रवृत्त करते िैं और िम िानते िैं हक हविार िी इच्छा, क्रोध, काम, लोभ, स्वाथय, ईष्याय एवं मोि िैसे प्रमुख दुगुयणों ं परआधाररिैं,हकसप्रकारमनुष्यकोस्वभावतिःअधमबनायेरितिैं।िमारेपूवयिों ंनेहविारकीगिराईमें पहुाँिकरज्ञातहकयािैहकयोगकाप्रथमकाययहविारों ंकोवशमेंकरनाएवंमनुष्यकीप्रकृहतमेंपूणयतया पररवतयनलानािै।यहदमनकारुझानहनम्नतत्त्वकीओरिैतोर्ीवितनाकोऊपरनिीं ंउिासकता;परन्तु यहदउसकीहनष्ठाआत्म-तत्त्वमेंितोिवउसेहनम्नसेउच्च,सूक्ष्म,आध्यात्त्मकस्तरतकलिानेकाएक प्रभावपूणयउपयुिसाधनऔरमाध्यमबनसकतािै।अतएव,उन्िोंनेमनऔरमनकेररस्यों ंकोिाननेिेतु प्रयत्न हकया।

मनकारूपान्तरीयोगकाप्रथमउद्देश्यिै।िमेंहवहदतिैहकरूपान्तरयहदअपहवत्रसेपहवत्र,सान्त से अनन्त एवंस्थूलसेसूक्ष्मऔरअध्यात्मकीओरिोतोिीतोसारभूतरूपमेंसबयोग-हवहधयााँएकप्रकारसेिी (हक्रयाशील)िोंगी।अतएवअबिमदेखेंगेहकसाधनाकाऐक्िरिों ंयोगों ंमेंहकसभााँहतहवद्यमानिै,िोबाह्यतिः हभन्न हदखायीदेतेिैं।

वेदान्त-मतकेअनुसारीवकेअत्त्स्तत्वकामूल-कारणअज्ञानअथवामूलाहवद्यािै।मूलाहवद्याका प्रथम रूपपरमिैतन्य,अिैतमेंितकाभानकरनािै।तदुपरान्तअहवद्याकेकारणहविारउत्पन्निोतािैहक मैं संसारसेहभन्नहाँ।िैत-भावकेकारणअध्यासउत्पन्निोतािै।

िैतन्य-तत्त्वअनन्तहवश्व-रूप(प्रभु)सेतादात्म्यकरनेकीअपेक्षाव्यक्तिगतसान्तशरीरसेअनन्यमान लेता िै।यिअहवद्याकीप्रथमअहभव्यक्तिै।'मैंयिशरीरहाँ','मैंयिमनहाँ','मैंयिभावहाँ','मैंयिहविारहाँ- यि सबतादात्म्यताकेक्रममेंिीप्रथमभ्रम'मैंएकहभन्नपदाथयहाँ'मेंबद्धमूलिैं।िैत-भावप्रथमहमथ्याअध्यास का क्रमआरम्भकरतािैऔरइसीकारणअध्यासकाभ्रमिोनेलगतािै।िमशुद्धआत्म-तत्त्वपरहवहभन्नरूपों ं एवं गुणों,ंिोहकउसकीमूल-प्रकृहतकेरूपों ंमेंिािााँनिीं ंिैं,काअध्यास(आरोपण)करतेिैं।इसीकारण समू्पणय िगत् का दृश्य-प्रपंिआहवभूयत िोता िै।

सवयप्रथमअज्ञानिै।उसअज्ञानताकेकारणिैीत-भावउत्पन्निोतािै,तदनन्तरशरीरऔरमनआहद के संगअध्यास।यिअज्ञानमनकेअशुद्धहविारों ंपरिीआधाररतिैऔरइसीहलएइसक्रममेंपररवतयनलाने िेतु शुद्धहविारलानेकाक्रमआरम्भहकयािातािै।स्वामीहववेकानन्दनेइसेआधुहनकसम्मोिनकिािै। उन्िोंनेकिािैहकस्वयंकोशरीरसमझकरआत्म-तत्त्वनेअपनेकोहमथ्याहविारों ंकेवशीभूतकरहदयािै। आपकोइससम्मोिनसेिागनािै।उन्िोंनेकिािैहकउहितहविारों ंएवंहववेककेकारणवेदान्तइसकृहत्रम हनिा (सम्मोिन) का हवनाशक िै। आपको िागरूक िो िाना िाहिए और यिी उहित हवहध िै। समू्पणय वेदान्त- साधनाशुद्धहविारपरआधाररतिै।हिन्तनकेहलएआपमेंसिीहववेकशीलताकािोनाअत्यावश्यकिै। सवयप्रथमतोआपकोज्ञातकरनािैहकसत्यक्ािै?तभीआपसत्यकीओरलिानेवालेतत्त्वों ंकाहिन्तनकर सकतेिैं।अतिःसबसेपिलेउन्िोंनेपरमसत्यकेसम्बन्धमेंश्रवणकाहनदेशनहदया।िैसाहकआपिानतेिैं, यि भीवेदान्तकाएकअंगिै।

आपको हववेकशीलता के िारा शुद्ध हविार-प्रविा को बनाये रखना िै। हविार-प्रविा को परम सत्य की ओर अग्रसर करने के हलए वेदान्त एक रूप-रेखा प्रस्तुत करता िै। आप इस वास्तहवक कायय को मनन में करते िैं और मनन की पराकाष्ठा िी ध्यान िै। िैतन्य की हवहवध मानसेतर समाहध नामक अवस्थाएँ िैं। समाहध में भी सहवतकय, हनहवयतकय आहद कई अवस्थाएँ िैं। िब मन की सब हक्रयाएँ समाप्त िो िाती िैं, उसे अिैत या हनहवयकल्प समाहध किते िैं। उस अवस्था में मनुष्य सदा के हलए अज्ञान के बन्धन से मुि िो िाता िै। मन के हनहक्रय िोने पर कोई भी अनुहित अनुभव निीं िो सकता। यि वेदाहन्तक साधना की आन्तररक प्रहक्रया िै। तब आप स्वयं को इस शरीर के साथ एकरूप (दिेध्यास) करने की अपेक्षा अनन्त, हनराकार, परम सत्ता के साथ तादात्म्य कर लेते िैं।

परन्तु यि हविार अन्य रूपों में भी प्रकट िोता िै। भाव-रूप में प्रस्फुहटत िोने पर हविार अनेक प्रकार के स्वयं अपने और अपने हप्रयिनों के प्रहत मोि एवं प्रेम-प्यार िैसी हमथ्या आसहक्त को प्रकट करता िै। मोि िैतन्य-तत्त्व को अनुहित भाव और संवेगों की सीमा में बाँध देता िै। मोि से ममता अथायत् 'यि घर मेरा िै', 'बच्चा मेरा िै' अथवा 'सम्पहत्त मेरी िै' आहद भाव उत्पन्न िोते िैं। अतः तत्त्वज्ञाहनयों ने मन के हमथ्या संवेगों अथवा बन्धनों और हमथ्या आसहक्तयों के इस अयथाथय प्रकटीकरण का सामना करने के हलए एक और हवहध का हवकास हकया िै। वि िै हवराग और राग की हवहध-सांसाररक हवियों से अपने व्यहक्तत्व के सम्पूणय संवेगात्मक पक्ष को अलग कर देना तथा हकसी पूणय एवं हदव्य व्यहक्तत्व के प्रहत अनुरि िोना। भहक्त और इष्ट की संकल्पना इसी पर आधाररत िै।

संसार की नश्वर वस्तुओं के प्रहत भावुक बन कर मोि रखने की अपेक्षा अपनी भावनाओं को शुद्ध रखना िाहिए; वैराग्य प्राप्त करके अपनी सम्पूणय सांवेहगक शहक्त को हकसी पूणय हदव्य व्यहक्तत्व के प्रेम में लगा देना िाहिए। यि मन को बाह्य हवियों से शनैः-शनैः हवरि करना तथा सवयव्यापक हदव्य तत्त्व में इसे एकाग्र करना भी मन एवं भावों की शुहद्ध का िी एक अन्य क्रम िै। कोई भी दैहवक शहक्त, हिसको भि आराधना िेतु िुनता िै, इष्टदेवता किी िाती िै।

ईसाई-मत के समान हिनके समक्ष केवल एक िी आदशय िै, वे परम सत्य के अनेक रूपों में हवश्वास निीं रखते। ईसाइयों के समक्ष केवल एक िी रूप िै-स्वगय में हनवास करने वाले प्रभु हपता (Father in heaven)। अहधकतर ईसाई भि िैं। वे प्रभु-प्रेमी िोते िैं। हिनका एक िी इष्टदेवता िोता िै, उनमें भी मानुहिक प्रकृहत का असंयहमत आग्रि पाया िाता िै। वे ईसा मसीि को सवयसम्पन्न वर की भाँहत प्यार करना िािते िैं, कुछ तो 'क्रास' पर िढ़े ईसा की िी आराधना करते िैं और विी दुःख भोगना पसन्द करते िैं, िो ईसा ने सिन हकये। कुछ और लोग प्रौढ़ ईसा को पूिने की अपेक्षा उन्िें 'मेरी' की बाँिों में (देख कर) प्रेम करते िैं। उनमें से कुछ गुरु-रूप में हशष्यों के साथ रिने और घूमने वाले ईसा के रूप को िािते िैं। अतएव, अपनी-अपनी प्रकृहत एवं रुहि के अनुसार एक िी धमय में एक िी इष्टदेवता के हवहभन्न रूप भिों को आकहियत करते िैं।

उसी प्रकार, मनुष्यों को हनम्न से उच्च स्तर तक लाने के अहभप्राय से हिन्दू-धमय ने अनेक अवतार, भाव एवं मनोवृहत्तयाँ प्रस्तुत की िैं। अभी तो िम पूणयरूपेण मन की भावुकता पर प्रकाश िाल रिे िैं और इसीहलए बुहद्धमानों ने अन्यान्य भाव हदये िैं हिनसे व्यहक्त-हवशेि के प्रहत मोि को सवायहतशायी ईश्वर के मोि में अनायास िी रूपाहयत हकया िा सके। यहद प्रभु से आपका प्यार ऐसा िै िैसा हक माँ का बच्चे से िोता िै तो यि वात्सल्य किलायेगा। इसके अहतररि और भाव भी िैं। सख्य-भाव में आप प्रभु से अपने हमत्र की भाँहत प्रेम करते िैं। अिुयन केअन्दर यिी भाव था और उद्धव ने भी ऐसा िी प्रेम हकया। इसके अहतररि साधारण व्यहक्त और भि सेवक काप्रेम अथायत् उनका सेवक-स्वामी-भाव भी एक हदव्य आदशय प्रस्तुत कर सकता िै। मन के भाव और हिन्तन केक्षेत्र में सवय प्रकार के प्रेम भहक्त-योग िारा हदव्य प्रेम में पररवहतयत हकये िा सकते िैं।

एक और भी बात िै। मन की अनेक हविय-ग्रक्तियााँ भी िैं। हभन्न-हभन्न लोगों ंकी हभन्न-हभन्न ग्रक्तियााँ िैं िो हवहभन्न पदाथों के संसगय से बनती िैं। अनुमान कीहिए हक आपका शरीर सुन्दर िै। आपके अन्दर भाव उिता िै- 'मैं अतीव सुन्दर हाँ और आपमें उत्किय (श्रेष्ठता) का भाव उत्पन्न िोता िै। यहद आपके पास धन िै तो आप सोिते िैं- 'मैं समृद्ध हाँ' और आप ऐसे लोगों ंको घृणा की दृहष्ट से देखने लगते िैं हिनके पास धन निीं ंिै। यहद आपके पास बहुत-सी िानकारी िै अथवा आप प्राध्यापक िैं तब भी श्रेष्ठता की भावना-रूप से अिभाव आपके मन में आता िै और सोिते िैं हक आप दूसरों ंको हशक्षा दे सकते िैं। आप संगीत में हनपुण िैं या मुक्केबािी िानते िैं- कुछ भी ज्ञान आपमें िो, तुरन्त वि (ज्ञान) अहभमान में रूपाहयत िो िाता िै। आपमें वंश, धन-दौलत (समृक्तद्ध), ज्ञान, शक्ति, सौन्दयय, प्रहतष्ठा, उच्च-पद आहद की श्रेष्ठता की भावना िो सकती िै। ये सब अहभमान किी िाती िैं। इन सब हविमताओं ंका शरीर से सीधा सम्बन्ध िोने के कारण िीव के हलए यि बन्धन अत्यन्त हवकट िै। अतिः अिं के बन्धन से आप छुटकारा निीं ंपा सकते।

वेदान्त का गूढ़ ज्ञान दि-भाव को समूल नष्ट कर देता िै; परन्तु िो वेदान्त का सवोच्च ज्ञान प्राप्त करना िािते िैं और अहभमान के िाल में िी फाँसे िैं, उनको अिं की संज्ञा पाने वाली सभी भावनाओं ंको कुिलना िोगा।

परन्तु कैसे ? हनतान्त हवनम्र बन कर । सब तुच्छ भावों ंका त्याग कर, िो सामान्यतर, सरलतम और हवनम्रतापूणय िै, उसके साथ एक िो िाओ। स्वयं को अहत सामान्यता, सरलता एवं नम्रता के स्तर पर लाना िी अहभमान का त्याग करना िै। कमयोग की अद्भुत कला िारा िी ऐसा हकया िा सकता िै। एक कमयोगी को दूसरों ंसे काम निीं ंलेना िाहिए। उसे अपने कपड़े स्वयं धोने िाहिए और अपना कमरा स्वयं साफ करना िाहिए। उसे भार उिाने में शमय निीं ंआनी िाहिए। स्वयं को नगण्य समझना िाहिए। अहभमान को दूर करने के हलए आपको वे कायय करने िाहिए िो हक एक अधिः मन करना पसन्द निीं ंकरता। अतिः कमयोग अहभमान के हवरुद्ध संघिय का उद्घोि िै। कोई स्त्री यहद गिरी निीं ंउिा सकती तो कमयोगी तुरन्त िा कर उसकी गिरी स्वयं उिायेगा। एक साधारण व्यक्ति अहभमानवश ऐसा निीं ंकरेगा। वि हकसी को पिले नमस्कार निीं ंकरेगा। अहभमान को हनरन्तर हमटाते रहिए।

गान्धी िी एक मिान् कमयोगी थे। उनका किना था हक वधाय िाने वाले प्रत्येक व्यक्ति को पिले तीन मास तक शौिालय साफ करने का कायय करना पड़ता था। भारत में सबसे हनम्न कमय यिी शौिालय साफ करना समझा िाता िै और वे िी लोग अछूत माने िाते िैं िो यि कायय करते िैं। उन्हें छू लेने पर िान करना आवश्यक समझते िैं। अमरीका तक में लोग समाि के हनम्न-वगय से सम्पकय निीं ंरखते। उनके बीि सामाहिक स्तर एवं सम्पहत्त हवघ्-स्वरूप िै। इंगलैण्ड में भी यि भावना बहुत कुछ ऐसी िी िै। आप ऐसा कायय करें हिससे हक आप सोिते िैं हक आपकी प्रहतष्ठा पर िोट पहुाँिती िै। स्वयं को शून्य बनाने के हलए श्रेष्ठता की भावना को सवयथा दूर कीहिए। इससे आपमें सादगी, नम्रता और साधुत्व की भावना िागृत िोगी और आपका हृदय हवशाल बनेगा। सब वगय के लोगों ंको आप आत्म-स्वरूप िी समझने लगेंगे। इससे िैतन्य-तत्त्व को भी उच्चतर अवस्था में ले िाने के िेतु आप भूहम तैयार करते िैं। शुद्ध मन में हदव्य साक्तत्त्वक हविार िी आयेंगे। कुछ लोगों ंकी दृहष्ट में कमयोग एक स्वतन्त्र योग-पद्धहत िै, िब हक अन्य दूसरे व्यक्ति इसे सिकारी-योग मानते िैं।

राियोग में पतंिहल ऋहि ने किा िै हक आपको हविार िारा िी अज्ञान का प्रहतरोध करना िै। हनिःस्वाथय सेवा अथवा कमयोग िारा स्वयं को पूणयतया नम्र बना कर आप अपनी गिराई तक पहुाँिी हुई प्रत्येक ग्रक्ति को िड़ से उखाड़ने का प्रयत्न करें। हनम्न वगय उच्च-वगय की सेवा करने के हलए माना गया िै। अतिः आप हनम्न-मनुष्य के करने योग्य कमय तथा सरल, समपयण और हनिःस्वाथय भाव से सेवा करें। ईसा मसीि ने इसे अद्भुत ढंग से प्रसुतुत हकया। राहत्र के अक्तन्तम भोिन से पूवय उन्होंने अपने हशष्यों ंके िरण धोये। पतंिहल ने भी किा िै: "मन को हमथ्या एवं नश्वर हवियों ंसे मोि िै; अतिः इस दुष्ट को क्ों ंन हनरुद्ध कर हदया िाये?" िमें इसे पूणय रूप से

हनक्तिय करना ि। हफर वि क्ा कर सकता ि? इसहलए मेन क्तस्वि ऑफ कर दीहिए। मन की सब हवहित्र कल्पनाएँ रुक िायेंगी।

वृहत्त-हनरोध

हविार-प्रविाकीिड़ेंमानहसकहक्रयाओं ं मेंहनहितिैं।मनकेहक्रयाशीलिोनेकेकारणिीहविार, भाव एवंप्रत्येकप्रकारकाहमथ्याप्रत्यक्षबोधसुफुहटतिोतािै,इसहलएमनकीहक्रयाओं ं कोहनश्चलकीहिए। हक्रयाशीलमनकीप्रथमअहभव्यक्तिकेबारेमेंवणयनहदयािािुकािै।मनकेसरोवरमेंएकतरंगउितीिै। इसके पश्चात्कल्पनाकाआगमनिोतािैऔरहफरइच्छाका।इनसबसेपूवयतोकेवलहविारिीउत्पन्निोता िै । हकसीभीप्रकारकेपूवायग्रिसेरहितयिशुद्धहिन्तनिीमनस्तत्त्वपरप्रक्षेहपतिोतािै।कल्पनाऔर स्वाहभमानहविारकेसाथिुड़नेपरीपूणयक्रमसुफुहटतिोतािै।केवलहविारमेंकोईशक्तिनिीं ंिो ती।यहद आप इसकेसाथहमलियेंगेतोयिएकप्रभावशालीदुष्टकाययकरनेवालाबनिायेगा।बुद्धमानों ंनेकिािै: "सब हविारों ंकापूणयरूपसेहनरोधकरदें।मन-रूपीसरोवरमेंएकतरंगभीनउिनेदें।इसेसवयथाशान्तकर दें। कोईभीवृहत्तनिीं ंरिनीिाहिए।मनकीमूलअहभव्यक्तिकोिीप्रशान्तकरदें।"मिहियपतंहिलिारा हनहदयष्ट प्रथमसूत्रिीयिीिै- **"योगवित्तिवृत्तविरोध:"**अथायत्हित्तकीवृहत्तयों ंकोरोकनायोगिै।

बिमनकीहक्रयाएँसवयथाशान्तिोिातीिैंतोपरमिैतन्यकाउदयिोतािै।परमिैतन्यकेप्रादुभायव के हलएअनुकूलक्तस्थहतमनकेसवयथाहनरुद्धिोनेपरिोतीिै।अतिःसमाहधमेंपरमिैतन्यकेउहदतिोनेपर सब वासनाएँहनमूयलिोिातीिैं।िैसेप्रत्येकबीिमेंएकवृक्षबननेकीसम्भावनाहनहितिै;परन्तुयहदआप बीि कोभूनलेंऔरहफरअच्छीभूहममेंिालकरपानीदेंतोविअंकुररतनिीं ंिोगा।योगकेअनुसारज्ञानाहग्न में वासनाएँिलिातीिैं।मिहियपतंहिलनेअध्यासकेमूलकोिीपकड़हलया।उन्ोंनेकिाहकइसउपिवी मन कोसदाकेहलएरोकलीहिए।रािायोगमेंमनकीहक्रयाओं ंकोहनक्तियकरनेकाउपायबतायागयािै। अतिः आपदेखतेिैंहकसबयोगों ंकामूलप्रयासमनकेहवहभन्नपक्षों ंकोवशमेंकरनेकीओरिै,उनहवहवध पक्षों ंिोकिीवात्माकोहनम्नआत्मासेिकड़ेहुएिैंऔरइनहवहवधपक्षों ंमेंसेहिसव्यक्तिकेहलएमनका िो पक्षअनुकूलिोतािै,विीपक्षउसमेंप्रधानतापालेतािै।स्वामीहशवानन्दिीनेकिािै-"आपकोएकांगी दृहष्टकोणनिीं ंअपनानािाहिए।यहदआपरािायोगकेअनुसारिलतेिैंतोऔरयोगभीआपकोसिकारीरूप में करनािाहिए।"स्वामीिीयोग-समन्वयकोमित्त्वदेतेथे।आपमेंभक्तियोग,रािायोग,कमयोग,ज्ञानयोगाहद सब योगों ंकासंयोगिोनािाहिए।साधनाकायिऐक्यअत्यन्तहितकारीिै।सभीयोगअज्ञानावस्थाके पररणाम-स्वरूपउत्पन्नअध्यास,अयथाथयकाययशीलताएवंभावकोउच्चावस्थामेंलानेकेिेतुमनकेरूपान्तर के उसीक्रमकीओरप्ेररतकरतेिैं।हवहभन्नव्यक्तियों ंमेंहकसीएकिीरूपकेप्राबल्यकेकारणसबकेमागय अलग-अलग िैं।

कोईभीहविार,िोमनमेंस्थाहयिोिातािै,प्रबलिोनेलगतािैऔरमनमेंस्वयंकोदोिरानेकी प्रवृहत्तकोउत्पन्नकरतािै।आपकुछभीहिन्तनकरें,उसेपुनिः-पुनिःसोिनामनकीस्वाभाहवकप्रकृहतिै।मन में िोहविारिानबूझकरस्वीकृतहुआिै,वितुरन्तिीअपनीपुनरावृहत्तिािातािैऔरिोकुछभीआप सोितेिैं,विकमयकेरूपमेंिीव्यिोतािै।यहदआपमेंदयाभावउितािैतोआपदयाभावयुिकमय करनेकेहलएप्ेररतिोंगे।यहदआपहविय-परायणअथवालोलुपहविारों ंमेंसंलग्निैंतिोिात्िीकमयभीआप ऐसाकरेंगेिोहवियपरकअथवालोलुपिोगा।क्रोहधतभावआपकोहकिोरकृत्यकरनेकोबाध्यकरतािैऔर कामुकभावऐसाकमयकरनेकेहलएप्ेररतकरतािैहिसमेंरागकीझलकिो।कोईभीहविारमनुष्यकोअपने अनुरूप काय्य करने को प्ेररत करता िै। यि दू सरी बात िै हिसे आपको समझना िै।

कमय की यि प्रकृहत िै हक एक बार िोने पर यि पुनरावृहत्त िोता िै और पुनिः-पुनिः करने पर कमय मनुष्य का स्वभाव बन िाता िै। अनिाने में िी आप उस हवशेि प्रकार के कायय के अनुगामी बन िाते िैं। आदत तृतीय त्तस्थहत िै, िो एक हवशेि प्रकार के हविार को दृढ़ करने से बनती िै। आपकी आदतों ंसे आपका िररत्र प्रभाहवत िोता िै। िररत्र भाग्य का हवधायक िै। इस प्रकार हविारों ंसे कमय, कमय से स्वभाव, स्वभाव से िररत्र एवं
िररत्र से भाग्य का उदय िोता िै। अब, यि हविारों ंके मित्त्व की प्रतीहत आपको िो गयी िोगी। आप सावधानी से उन सब हविारों ंको दूर करें िो आत्तत्मक उन्नहत अथवा अन्तराहभव्यक्ति के प्रहतकूल िैं।

योग-साधना

आध्यात्तत्मकहवकासमेंमनसबसेबड़ाशत्रुिै।कामना,हवक्षेप,िंिलताआहदहवहवधरूपों ंमेंमनिी हवकटतमबाधािै।यहदमनपूणयतिःत्तस्थरिोतोआत्माकाप्रकाशस्वयंप्रहतहबत्तम्बतिोतािै।अिंकार,तुच्छ स्वाहभमानीव्यक्तित्विमेंअपनेवास्तहवकस्वरूपकोनिीं ंदेखनेदेता।इसमेंसूक्ष्मतहभीमानबाधािै।मनके उपहलयत्तखतरूपों ंसहितअहविार-बुक्तद्धआत्मघातकिै।इससेआत्तत्मकिैतन्यकीअहभव्यक्तिनिीं ंिोपाती। हविार कीअप्रहततितप्रवृहत्तकमयमेंपररवहतयतिोतीिैऔरप्रत्येककमयमानुहिकप्रकृहतमेंआदतबनिातािै और बिव्यक्तिआदतों ंकाहशकारिोिातािैतोआदतउसकेस्वभावकाअहवभाज्यअंगबनिातीिै।

मनुष्यकासमस्तव्यविारउसकेिररत्रपरआधाररतिै।बादमेंप्रत्येककमयप्रहतहक्रयाकोउत्पन्नकरने वालाबीि-स्वरूपबनिातािै।िीवन-यापनकरतेहुएव्यक्तिकमोंकीसंरिनाकरतािैिोउसकाभाग्यबन िातािै।अतिःमिदेखतेिैंहककहविारहकसप्रकारमनुष्यकेभाग्यकोशाहसतकरतेिैंऔरिुनेहुएउत्कृष्ट हविारों ंकेहिन्तनकाक्यामित्त्विैतथाअयथाथयहिन्तनसेबिनाक्यों ंआवश्यकिै।रािायोगकेहवज्ञानका मुख्यउद्देश्यउनसबहक्रयाओं ंकोरोकनािै,िोमनकीमुख्यहक्रयाएँिैं;परन्तुिबतकतुमअपनेिीरागद्वेि, कल्पना,हविारआहदइसकीफैलीहुईसूक्ष्मशाखाओं ंकेहशकारबनेरिोगे।इसहलएमूलतकपहुँिनेकेपूवयिीमें इसकीशाखाएँनष्टकरनीिैं।यहदआपहसंिकासामनाकरनािािातेिैंतोपिलेआपकोवनमेंिानापड़ेगा, उसकेउपरान्तिीआपउसकीकन्दरातकपहुँिसकेंगे।हित्तवृहत्तमन-रूपीहसंिकीकन्दरािै।आपको इसकीईष्यायद्वेि,काम,घृणाआहदभावनाएँनष्टकरनीिैंतथाअसद्कमोंकीराहशका,िोबुरेहविारों ंसेबनी िैं, शोधनकरनािै।लक्ष्यतकपहुँिनेकेहलएयिआक्रमण-क्षेत्रकोपररहमतकरनेकीप्रहक्रयािै।

मानहसकहक्रयाओं ंकीदूरतकफैलीहुईबाह्यअहभव्यक्तियों ंकोनष्टकरनेकेउपरान्तहिने रािायोगकीअत्यन्तवैज्ञाहनकएवंव्यवत्तस्थतरूपमेंव्याख्याकीिै।मनुष्यएकहववेक-युिप्राणीिै।उसमें अधम तत्त्वभीिै,िोउसेनीिेकीओरलेिानेकीिेष्टाकरतािै।उसकीएकतत्त्वतिःआध्यात्तत्मकप्रकृहतिै और इनदोनों ंकेमध्यमेंबुक्तद्ध-युिमनुष्यिैहिसकेमनिोनेसेसोिनेकीक्षमतािै।अतिःमध्यमेंहिन्तन-शक्ति-युि प्राणी िै, िो मनुष्येतर कोहट के िीवों,ं हिनमें सोिने की शक्ति निीं ं िै, से हभन्न िै।

मानवकेसारभूतस्वभावकेअध्ययनकेपररणामकेअहतररिऋहिपतंहिलनेउसकीवास्तहवक रिनाकाभीअध्ययनहकयाऔरउपहलयत्तखतहनष्कियपरपहुँिे।उन्होंनेहकसीहिन्दूअथवामुसलमानकेनिीं;ं अहपतुमनुष्यकेसावयलौहककस्वरूपकाअध्ययनहकयािोसृहष्टकेआहदमेंसवयत्ररिागयाऔरहिसकारूप उसकेअत्तस्तत्वकेअत्तन्तमहदनतक(वैसािी)रिेगा।उन्होंनेज्ञातहकयाहकआरम्भमेंतोविहनतान्तसत्तामात्र िीतािै।तत्त्वतिःविआत्मािी।उसकाअत्तस्तत्वआध्यात्तत्मकिै,यिप्रत्येकमानवकोहिसमेंसोिनेकी क्षमतािै,ज्ञातिै।मनुष्यकाअत्तन्तमतत्त्वउसकीसत्तािी।कोईभीअपनेहनस्तत्त्विोनेकीकल्पनानिीं ंकर सकता;क्योंहकऐसीकल्पनाकरनेकेहलएभीतोएककल्पनाकरनेवालेकीआवश्यकतािोगी,इसीहलए कल्पनाकरनेवालािीआत्यत्तन्तकसत्ता(ब्रह्म-स्वरूप)िै।मनुष्यकाअहवनाशीतत्त्वउसकीआत्मािै।विसत्

ीं। मेरा अक्तस्तत्व िै, मैं सत् हाँ, शुद्ध ब्रह्म हाँ, केवल सत् हाँ। और मनुष्य में यि सार-भाग िी उसके अक्तस्तत्व का मूल अंग िै। पतंहिल ऋहि को ज्ञान हुआ हक मानव का मूल-तत्त्व तो अन्तर में िी किीं ंिै; पर एक-दूसरे को देखने पर उसकी भौहतक सत्ता दृहष्टगोर िोती िै। िम मनुष्य की प्रतीहत उसके हवशेि रूप, आकार एवं अंगों ंसे करते िैं। अतिः ऋहि पतंहिल ने किा-मनुष्य का शरीर स्थूल कोश िै। यि मनुष्य का एक पक्ष िै। उसमें एक और तत्त्व िै हिसमें सिोने की शक्ति िै। मानव-सत्ता का मानहसक स्वरूप भी िोता िै हिसे मनोमय कोश किते ीं। हिन्तन-शक्ति का आहवभायव िोता िै; हविार आते िैं और व्यक्ति सिोने लगता िै। इन हविारों ंको अहभव्यि करने के हलए शरीर हक्रयाशील िोता िै। मनुष्य का पूणय िीवन िी हविारों ंकी भावाहभव्यंिना िै और यि भावाहभव्यक्ति हवहवध कमों के रूप में िोती िै। अतिः हनश्चय िी भौहतक शरीर में हविारशील मनुष्य हवद्यमान िै। उन्िोंने बताया हक इन दोनों ंके बीि में एक सम्बन्ध-सूत्र िै। हिन्तनशील एवं हक्रयाशील मनुष्य के मध्य में एक शक्ति िै िो काययशील िै। हवद्युत् के समान अदृश्य एवं आन्तररक शक्ति िै िो मनुष्य को कायय करने के हलए बाध्य करती िै। शक्ति िो मानव को सिीव (िेतन) बनाती िै, हिसके हबना सब इक्तियाँ हनतान्त हनक्तिय िो िाती िैं, वि प्राण-शक्ति िै। िक्षु प्राण-शक्ति िारा देख सकते िैं। कणय प्राण-शक्ति िारा सुनते िैं। हिह्वा प्राण- शक्ति िारा िी बोलती िै।

मृत्यु के समय प्राण हनकल िाने पर हवघटन-क्रम आरम्भ िोता िै। शरीर से प्राणों ंका उत्क्रमण िी मृत्यु ीं। वास्तव में िम सब िलते-हफरते तथा बोलते हुए शव िैं। प्राणों ंके प्रयाण कर िाने पर िम सवयथा गहतिीन िो िाते िैं; क्योंहक प्राण िी शरीर को संिाहलत कर रिा िै, विी कायय कर रिा िै, खा रिा िै, आनन्द ले रिा िै आहद। यि सब प्राण-शक्ति के कारण िै। यि मानव का तृतीय स्वरूप िै और इसके पीछे सबको िलाने वाली शुद्ध आत्मा िै; **'अहं अस्मि'** । परन्तु एक हवहित्र-सा भ्रम िो िाता िै, हिसके कारण आप स्वयं का मन से तादात्म्य कर लेते िैं और स्वयं को मन का िी एक अटूट अंग मानने लगते िैं; यद्यहप कभी-कभी अनिाने में आप अपने असंग साक्षी-स्वरूप को स्वीकार कर लेते िैं। िब आप किते िैं-"मेरा मन अशान्त िै", आप अनिाने में यि स्वीकार करते िैं हक आप मन से पृथक् िैं और मन नाम की कोई वस्तु आपके पास िै। तो िब आप ऐसा किते िैं हक 'मेरा मन अशान्त िै' अथवा 'मैं अपने मन को वश में निीं ंकर सकता' आहद, उस समय आप मन से पृथक् िोते िैं। यि सब आपकी वास्तहवक प्रकृहत के स्वतःप्रेररत भाव िैं। अतिः भौहतक शरीर-कोश, प्राण-कोश एवं मन-कोश–िीव के ये तीन रूप अल्पकाहलक, क्षहणक, हदखावटी तथा अनावश्यक िैं। आवश्यक तत्त्व केवल आत्मा िी िै। आपका स्वत्व शुद्ध-सत्ता िै िो अिन्मा, शाश्वत एवं पुरातन िै-**"अजो वित्यः शाश्वतोऽयं पुराणः ।"** मन के प्रकट िोने से अहत-पूवय आपका अक्तस्तत्व हवद्यमान था। पतंहिलकृत मनुष्य के वास्तहवक स्वरूप का-शुद्ध आत्म-तत्त्व के िेि का अध्ययन िो मन-कोश, प्राण-कोश एवं स्थूल शरीर-कोश से आच्छाहदत िै, एक क्रहमक हवहध को प्रस्तुत करता िै। यि गिन हिन्तन िारा समीहक्षत एवं वैज्ञाहनक ढंग से अन्वेहित हवहध िै।

रियोग

अब िमें यि देखना िै हक योग हकतने प्रकार के िोते िैं।

योग अनन्त िैं। कोई भी पदाथय हिससे आपको दुिःख से मुक्ति हमलती िै और सच्िे आनन्द की प्राक्तप्त िोती,योग किलाता िै। योगाभ्यास हवहवध भाँहत के िैं; परन्तु योग एक िी िै। हवहवध अभ्यास-पद्धहतयाँ लोगों ं कीहभन्न-हभन्न क्षमता एवं रुहि के अनुरूप िैं। हभन्न-हभन्न लोगों ंके स्वभाव एवं योग्यता के अनुसार िी पूवियों ंने हवहवधमागों को हनधायररत हकया। यि पिली हविारणीय बात िै हक ये मागय एक-दूसरे के हवरोधी निीं ंिैं। सब मागयअन्ततिः एक िी समान प्रहक्रया का हनदेश करते िैं। आप तीन और सात का योग (िोड़) करें, िार और छि काकरें,पााँि और पााँि का करें, आपको योग तो दस िी हमलेगा। इसी प्रकार योग-क्रम प्रत्यक्ष रूप में िी अलग-अलगहदखायी देता िै; परन्तु उनकी अनुवती मूल-प्रहक्रया एक िी समान िै।

वि मूल-प्रहक्रया कौन-सी ि?

बुक्तद्धमान् किते िैं हक एक आवरण िै हिससे तथ्य हछपा हुआ िै तथा ईश्वर के सम्बन्ध में इसे माया कितिैंऔर िीवात्मा के सम्बन्ध में इसे आवरण किते िैं। िीवात्मा व्यक्तिगत िैतन्य में ढक (हनहित िो) िोती ि। इसआवरण के दूर िोने पर उसे परमात्मा से एकरूपता का ज्ञान िो िाता िै। योग का उद्देश्य इस आवरण को दूरकरना िै। ज्ञानयोग, भक्तियोग एवं रियोग-सबका यिी उद्देश्य िै। वे मनुष्य के एक रूप को ले कर उसकेिारा उसको इस योग्य बनाते िैं हक वि परमात्मा से अपनी समरूपता का ज्ञान कर सके।

मनुष्य बुक्तद्ध, भाव एवं अन्तरावलोकन की गुह्य क्षमता से यिु िै। इन तीनों ंक्षमताओं ंमें से हिस व्यक्ति में िो क्षमता प्रबल िोती िै, उसी के अनुरूप योगाभ्यास उसके अनुकूल िोता िै। यहद बुक्तद्ध-प्रधान िै तो साधक ज्ञानयोग का आश्रय लेता िै, भावना-तत्त्व िोने पर परम सत्य की प्राक्तप्त िेतु भक्तियोग को अपनाता िै तथा अलौहकक तत्त्व अन्तरावलोकन की क्षमता का अहतरेक िोने पर रियोग अपनाया िाता िै। रियोग को ध्यानयोग भी किते िैं। कमयोग से तो आप सब लोग पररहित िी िैं। आप ज्ञानयोगी िों,ं भक्तियोगी िों ंअथवा ध्यानयोगी िों,ं कमयोग तो परमावश्यक िै। फल से अनासि रि कर इस संसार में कमय करने के रिस्य को कमयोग किते िैं। कमयोग का रिस्य अनासक्ति िै। अनासि कमय िी बन्धनों ंसे मिु कर सकता िै।

रियोग उनके हलए िै िो स्वभाव से रिस्यवादी एवं अन्तमुयखी िैं।

इसमें आगे कैसे बढ़ा िाये ?

रियोग में आि हवहभन्न सोपान िैं; अतः इसे अष्टांगयोग भी किते िैं। ज्ञानयोग की प्रथमावस्था में साधक के हलए कुछ आवश्यक गुण आिहक्षत िैं-साधनि–तुष्टय अथायत् हववेक, वैराग्य, िट्सम्पहत्त िैसे शम, दम, हतहतक्षा आहद और अन्ततिः मुमुकुषुत्व-मोक्ष के हलए अतीव प्रबल इच्छा और अहभलािा। इन गुणों ंसे यिु िोने के उपरान्त परम सत्य के स्वरूप का श्रवण करने के हलए गुरु की शरण लेनी िाहिए। इसके पश्चात् श्रवण हकये हुए का हिन्तन करना िाहिए। इसे मनन किते िैं। अब हनरन्तर उस पर ध्यान करें। इसे हनहदध्यासन किते िैं। हिस प्रकार ये साधनि–तुष्टय ज्ञानयोग के अंग िैं उसी प्रकार रियोग के आि अंग िैं। मिहिय पतंहिल ने इस योग का हनरूपण हकया; अतएव इसे पातंलियोग भी किते िैं। रियोग सब योगों ंसे अहधक वैज्ञाहनक एवं युक्तिसंगत ि। साधारणतया योग शब्द रियोग को िी हनहदयष्ट करता िै। योग-दशयन का अहभप्राय िै पतंहिल का अष्टांगयोग। रियोग इसका पारम्परररक नाम िै। वसुतुतिः सब मागय ध्यान-अवस्था में पययवहसत िोते िैं; क्योंहक रियोग में ध्यान का बहुत मित्त्व िै, अतएव इसे ध्यानयोग भी किते िैं।

रियोग के आि अंग िैं : यम, हनयम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यािार, धारणा, ध्यान और समाहध । इनमें यम, हनयम, आसन और प्राणायाम प्राथहमक अवस्थाएँ िैं। वास्तव में योग प्रत्यािार से आरम्भ िोता िै। प्रत्यािार का अहभप्राय िै मन और इक्तियों ंको प्रमादशून्य कर अन्तमुयखी करना। यम का अथय िै कुछ हवशेि गुणों ंका अनुशीलन करना अथवा अहभवृक्तद्ध करना। हनत्य व्रतों ंका पालन करना हनयम िै। शरीर को सवयथा हनक्तिय एवं क्तस्थर करके (एक हवशेि ढंग से) बैिना आसन किलाता िै। आन्तररक, सूक्ष्म िायहवक प्रवाि से सम्बक्तन्धत स्थूल प्राण (श्वास) का अनुशासन, संयम तथा हनयमन प्राणायाम िै। मन और इक्तियों ंको बाह्य हवियों ंसे अन्तमुयख करना प्रत्यािार किा िाता िै और ध्यान के हविय पर मन को एकाग्र करने का नाम धारणा िै। धारणा पर प्रभुत्व प्राप्त करके ध्यान के हविय पर हित्तवृहत्त को हनरन्तर क्तस्थर करना ध्यान िै। धारणा में अक्तस्थरता िोती िै; परनुतु इस पर प्रभुत्व प्राप्त कर लेने के पश्चात् हित्तवृहत्त को क्तस्थररूपेण बहुत समय तक ध्यान के हविय पर एकाग्र

हकया ि ा सकता िै। ध्यान की गिराइयों ंतक पहुाँनि के उपरान्त आप हनम्न स्थूल िेतना का अहतक्रमण करके हित्-शक्ति को प्राप्त करते िैं। यि समाहध-अवस्था किलाती िै।

यिााँ िियोग तथा रियोग के आसनों ंमें अन्तर देखना िै। रियोग में िियोग के िौरासी लाख आसनों ं का हववरण निीं ंहमलता। ध्यानाभ्यास िेतु क्तस्थर रूप से बैिने का कोई भी ढंग रियोग में आसन किा िाता िै। ियोग में आसन का अहभप्राय कुछ और िी िै। रियोग में आसन की पररभािा इस प्रकार दी गयी िै : **'स्मथिरसुखमासिम्'** (पा. यो. २-४६) -शरीर को हकसी एक मुिा में क्तस्थरता से सुखपूवयक हटकाये रख कर बैिना। कोई भी सुखदायक मुिा, हिसमें आप शरीर को अहधक देर तक क्तस्थर रख सकते िैं, आसन किलाती िै। प्राणायाम अथवा प्रत्यािार करने वाले हकसी भी योगी के हलए आवश्यक िै हक वि कम-से-कम तीन घण्टे तक एक आसन में बैि सके। इस भााँहत िमें रियोग एवं िियोग के आसनों ंके बीि भेद देखना िै।

रियोग सवयप्रथम स्थूल शरीर को संयत करने में सिायक िोता िै। हफर शनैः-शनैः सूक्ष्म कोश यथा प्राणमय कोश, मनोमय कोश, हवज्ञानमय कोश तथा आनन्दमय कोश को संयत करने की हवहध हसखाता िै और िमें उस शाश्वत, हनत्य-पूणय आत्म-तत्त्व की ओर ले िाता िै िो इन सब कोशों ंसे परे िै। अतएव साधना का क्रम बाह्य शरीर से आरम्भ िोता िै और सूक्ष्म शरीरों ंकी ओर बढ़ता िै। अतः आभ्यन्तर शुक्तद्ध तथा आत्म-हसक्तद्ध के हलए रियोग एक अतीव वैज्ञाहनक एवं युक्ति-युि हवहध िै।

यम

पतंिहल ऋहि ने सवयप्रथम सवयथा बाह्यतः दृहष्टगोिर शरीर को िी हलया। आप िानते िी िैं हक मन के बाह्य, स्थूल एवं भौहतक स्वरूप का प्रकटीकरण शारीररक हक्रया के रूप में िोता िै। इसीहलए उन्ोंने हविार हकया हक पिले मन के मल को दूर हकया िाये एवं उसके प्रभाव तथा लक्षणों ंको समाप्त करने का प्रयत्न हकया

ियेे। उनके अनुसार लक्षणों ंिारा िी कारण हवद्यमान रिता िै। ज्यों-ंज्यों ंिम मानहसक वृहत्तयों ंको कमय-रूप में अहभव्यक्ति देते िैं, त्यों-ंत्यों ंवे और पुष्ट िोती िाती िैं। अतिः असली बात मन को वश में करना िै। हफर भी, ध्यानावहध में प्राप्त, पतंहिल के अनुसार, हविार पर कमय की भी प्रहतहक्रया िोती िै। िर बार आपकी हक्रया आपके कमय को प्रबल बनाती िै। युक्तियुि हनष्क्रिय यि िै हक बाह्य हक्रया तक पहुँिने पर हविार प्रवेग प्राप्त कर लेते िैं। आप कम-से-कम, इसके अत्यन्त स्थूल भौहतक रूप को तो नष्ट कीहिए, यद्यहप सदािारवादी3 तो इस बात का हवरोध िी करेगा। उसके अनुसार हक्रया को हनरुद्ध करने से कोई लाभ निीं,ं मन को िी बदलना िाहिए।

परन्तु यि कायय इतना सुगम निीं।ं मन को सीधे िी वशीभूत करना अहत-कहिन िै। मन विी करता िै िो उसकी इच्छा िोती िै। वि िो भी कल्पना करता िै, वि हक्रया-रूप में पररणत िो िाती िै। सवयप्रथम इस पर कुछ प्रहतबन्ध लगाइए। ििााँ भी यि हक्रया-रूप में स्वयं को व्यि करना िािे, आप किें, 'निीं'ं। इसकी बाह्य हक्रयाओं ंके हवरुद्ध युद्ध िान लीहिए। मन के पररवतयन को िी वास्तहवक योग समझने वाले अहविारी मनुष्य को संकल्प (यम) एवं व्रत (हनयम) मूखयतापूणय हदखायी दे सकते िैं; परन्तु िो व्यक्ति इस अवस्था को पार कर िुका िै, उसके हलए भी इनका कोई मित्त्व निीं;ं हकन्तु प्राथहमक अवस्थाओं ंमें िम इनकी उपेक्षा निीं ंकर सकते। िम िो अभी प्रारक्तम्भक अवस्था में िी िैं, िमें इनका उतना िी मित्त्व िानना िाहिए हितना हक आगे वाली अवस्थाओं ंका िोगा। अनुमान करें, एक सीढ़ी िै। उसमें सोपान ऐसे लगे िैं हक आप (ऊपर िढ़ने के हलए) एक सोपान भी छोड़ निीं ंसकते; परन्तु यहद आप हफर भी यि किें हक आपको प्रथम सोपान निीं ंिाहिए तो आप सदा भूहम पर िी रिेंगे।

मन बहुत कपटी िै। यि कोई-न-कोई बिाना ढूाँढ़ िी लेता िै। यि आदशय उपक्तस्थत करता िै, 'मैंने अपने पूवय-िीवन में उस अवस्था को पार कर हलया िै। अब यहद मैं पााँि प्याले िाय पी लूाँ और मांस भक्षण करूाँ तो कुछ िाहन निीं ंिोगी।' ऐसा किने वाला व्यक्ति अपनी हिह्वा का दास िोता िै। वि मांस भक्षण निीं ंछोड़ सकता। मांस भक्षण त्यागने का आशय िोगा हक आप अपने मन पर प्रभुत्व िमा रिे िैं अथायत् मन को संयम में रख रिे िैं। यहद आप किते िैं हक आप प्रातिः िार बिे उिकर िण्ढे िल से िान करेंगे तो इसका आशय िै असत् हनम्न प्रकृहत के प्रभाव पर आध्याक्तत्मक प्रकृहत के उत्किय को हनरन्तर एवं पुनिः-पुनिः स्थाहपत करना। आप अपनी उच्च अलौहकक प्रकृहत से हनम्न लौहकक प्रकृहत को अकस्मात् िी अलग निीं ंकर सकते। उन्ें पृथक् करने के हलए आपको साक्तत्त्वक संकल्पों ंका अनुष्ठान करना िोगा। परन्तु यि भी स्मरण रखना िोगा हक अपनी रुहि के कुछ हवहशष्ट पदाथों का त्याग िी योग निीं ंिै, पर वास्तहवक योग तक पहुाँिने के हलए ये अभ्यास आवश्यक अवश्य िैं। तभी पतंहिल ऋहि ने किा था, 'सवयप्रथम आप अपनी बाह्य प्रकृहत को संयत करें।' यहद आप इच्छाओं ंको एकदम से हनयक्तन्त्रत निीं ंकर सकते तो कम-से-कम शारीररक हक्रयाओं ंपर तो संयम प्राप्त कर िी लें।

शारीररक हक्रया का मन पर बहुत प्रभाव पड़ता िै, यि तो सब िानते िी िैं। आप हकसी भी अनुरक्ति का हनरन्तर हिन्तन कर सकते िैं, पर उसे हक्रया-रूप में लाने पर मन को िो आघात पहुाँिता िै, वि बहुत बड़ा िै। कल्पना िारा मनस्तत्त्व पर पड़ने वाला आघात उतना बड़ा निीं ंिोता हितना हक वास्तहवक कायय िारा पड़ने वाला िोता िै। कमय मनुष्य की सूक्ष्महत का एक िोस अंग बन िाता िै और उसे हविारने या कल्पना करने से किीं ं अहधक कुिुब्ध करता िै। इसीहलए पतंहिल ने किा िै हक पिले सब कमों को शुद्ध करो और उन पर हनयन्त्रण रखो। परन्तु कैसे ? उन्ोंने बताया हक कुछ हवहशष्ट संकल्प लो और अपने आिार-व्यविार को सावयलौहकक

---

3 नैहतक पूणयतावाद(Parfection) मेंहवश्वास करने वाला

हनयमों ंके अनुकूल ढालो। वे हनयम कौन-से िैं? वे यम के अन्तगयत आते िैं। संकल्प कीहिए हक आप सत्य, अहिंसा, असे्तेय, अपररग्रि आहद का पालन करेंगे।

यम पााँि िैं। प्रश् उिता िै हक पााँि िी क्यों, ं ये दश अथवा अहधक क्यों ंनिीं? ं हकनु्तु यि भी ज्ञान एवं अनुभव पर आधाररत िै। यहद आपमें पााँि मूल सावयलौहकक गुण घर कर लें तो शेि सब सामान्य सद्गुण स्वतः िी आपमें आ िायेंगे। इन मूल गुणों ंको पतंहिल सावयलौहकक संकल्प किते िैं अथायत् ऐसे संकल्प हिनका पालन प्रते्येक दशा, प्रते्येक स्थान एवं समय पर हकया िाये। ये संकल्प िैं: अहिंसा, सत्य, ब्रह्मियय, असे्तेय तथा अपररग्रि। यहद साधक हनश्चय कर ले और इन संकल्पों ंके अनुष्ठान के हलए संघिय करे तो उसमें समस्त बुरे कमय करने की प्रवृहत्त निीं ंरिेगी। समस्त अियु कमय झिू, बेईमानी, कपट, लोभ, अपहवत्रता, इक्तिय-हलप्सा, काम या कू्ररूर स्वभाव अथवा दूसरों ंको िाहन पहुाँिाने से िोते िैं। इस प्रकार एक बुरे या दुष्ट व्यक्ति के सभी कमय झिू, कू्ररूरता, इक्तियासक्ति, लोभ अथवा अन्य की सम्पहत्त छीनने की प्रवृहत्त आहद कोई-न-कोई अवगुण तो व्यि करेंगे िी। यि हनष्किय पतंहिल ऋहि का िै। उनका सभी साधकों ंसे आग्रि िै हक वे कुक्तत्सत हविारों ंकी बाह्य अहभव्यक्ति, कुहटल प्रयोिन एवं बुरे भावों ंको समाप्त करके, अपने कृत्यों ंको पााँि मिान् एवं सावयलौहकक संकल्पों–पे्रेम, सत्य, ब्रह्मियय, अलोलुपता तथा असे्तेय-के अनुरूप बनायें। यि संकल्प िी मन की अधम प्रकृहत के हदव्यान्तर का आधार और इसे बाह्य अहभव्यक्तियों ंसे मुक्ति प्रदान करने वाला िै। ऋहि पतंहिल पररहध से केि की ओर अग्रसर िोते िैं।

इतना तो िम िान िी िुके िैं हक शारीररक अनुशासन की बहुत आवश्यकता िै; क्योंहक मन पर इसका अत्यहधक प्रभाव पड़ता िै। मन में यहद कुक्तत्सत हविार उत्पन्न िों ंतो उनके पररणाम-स्वरूप उत्पन्न कृत्यों ंको हनमूयल करना िमारा कतयव्य िै। हिस प्रकार एक िायु के हनक्तिय िोने पर वि संकुहित िो कर क्षीण िो िाती िै उसी प्रकार मन के भौहतक कमय क्षीण िो िाते िैं और इस प्रकार एक आदत बन िाती िै। हविार के आने पर मन इक्तियों ंको हनरन्तर संयत करता हुआ कमय में लग िाता िै और यि आदत हनरोध की तरि कायय करती िै। हनरोध का अहभप्राय प्रहतबन्ध लगाने वाली हकसी भी वसु्तु से िै। आप मन की हिंस्र प्रकृहत को िी प्रहतहक्रया करने के हलए बाध्य करते िैं। बुरे कमय का प्रतु्युत्तर अचे्छे कमय से दो, यिी यम िै। मन की अधः प्रवृहत्त को वशीभूत करने की हदशा में हकये गये प्रयत्न की यि प्रथमावस्था िै।

अहिंसा

प्रथमयम िै 'अहिंसा' अथायत् हकसी को दुिःख न देना। इस सम्बन्ध में दो मित्त्वपूणय बातें ध्यान में रखनी आवश्यकिैं।प्रथम तो यि हक अहिंसा का अथय केवल हकसी िी ित्या न करना िी निीं, ं अहपतु कष्ट न देना भी िै।अतएव,हकसी भी िीव को हकसी भााँहत का कष्ट न देना अथवा िाहन न पहुाँिाना अहिंसा िै। हितीय बात िै सावयलौहककसंकल्प (व्रत) यम के अन्तगयत आते िैं। वे वगय, समय, स्थान, पररक्तस्थहत आहद की सीमा से बिार िैं। एक अहभकांक्षीसाधक को दृढ़तापूवयक प्रते्येक अवस्था या समय में इन पर अहिग बने रिना िाहिए। इनका अभ्यासअहनयहमत अथवा इच्छानुरूप िीो कभी भी निीं ंिोना िाहिए। यि (व्रत) आपके िीवन को शाहसत करने बालेअहत-मित्त्वपूणय हनयम बन िाने िाहिए।

आध्याक्तत्मक िीवन में अहिंसा का हवशेि मित्त्व क्यों ंिै? यमों ंमें इसका स्थान प्रथम क्यों ंिै ? इसका वास्तहवकआशय क्या िै? यि सब समझने के हलए आप क्षण-भर हविार करें हक आध्याक्तत्मक िीवन और साधना काअथयएवं प्रयोिन क्या िै।

अपूणय, सीहमत मानुहिक सत्ता को उसके मूल, आध्याक्तत्मकता के असीम, अलौहकक एवं हदव्यालोक में पररणत करने का क्रम साधना किलाता िै। मनुष्य की एक अधम, पाशहवक प्रकृहत िोती िै, एक मानवीय प्रकृहत और एक आन्तररक तात्त्विक हदव्य प्रकृहत िोती िै िो उसका वास्तहवक आत्म-स्वरूप िै। आध्याक्तत्मक िीवन का अथय िै पाशवी प्रकृहत पर हविय एवं संयम प्राप्त करके मनुष्य का हदव्य स्वभाव में उदात्तीकरण।

अब, उपयुयि प्रकाश में िमें देखना िै हक हिंसक पशु का मुख्य लक्षण क्ा िै। लक्षण िै उग्रता एवं कूरूरता। अतएव अधम पाशहवक प्रकृहत पर मनुष्य की हविय का प्रथम िरण िै अकुलीन हवकट प्रवृहत्तयों ंको िी नष्ट कर देना। और तो और अत्यन्त सुसभ्य, सुसंसूकृत, हशहक्षत एवं हशष्ट लोगों ंमें भी यि लक्षण हवद्यमान रिता िै; क्तस्त्रयों ंमें भी। उच्च कुल के कि िाने वाले रईस (कुलीन) लोगों ंमें भी हवकृत सम्भोग में कूरूर व्यविार करने की लालसा रेखा की तरि देखने को हमलती िै। माता-हपता का बच्चों ंके प्रहत, स्वामी लोगों ंका सेवकों ंके प्रहत, सास का बह के प्रहत एवं हनदयी पहत का पत्नी के प्रहत किोर एवं बुरा व्यविार आधुहनक समाि में सवयत्र िी िलता िै और इसकी अहभव्यक्ति का माध्यम एवं रूप िै क्रोध। इसहलए मिहिय पतंिहल िारा हनहदयष्ट अहिंसा अथायत् मन, विन तथा कमय से हकसी िीव को दुि:ख न पहुँािने का व्रत साधक की पाशवी प्रवृहत्त को दूर करने का सवोत्तम एवं अत्यन्त प्रभावपूणय साधन िै।

इसके अहतररि, देवत्व-प्राक्तप्त का आशय िै साक्तत्त्वक प्रकृहत का हवकास एवं पररसुफुटन। दैवी सम्पद् अथवा हदव्य स्वभाव के अियन की आवश्यकता िै। ईश्वर पे्रम-स्वरूप िै। सच्चा पे्रम वि िै हिसमें हकसी िीव को हकसी प्रकार भी दुि:ख अथवा िाहन न पहुँायी िाये। हिंसा और अत्यािार पे्रम के सवयथा हवरुद्ध िैं। **शान्तं, वशिं, शुभम्** िी भागवतीय सत्ता का स्वरूप िै और इसहलए अहिंसा को सद्गुणों ंमें सवोच्च स्थान हमला िै। कि भी िै- **'अवहंसा परमो धमम:।'** अतएव रियोग के पााँि यिमों ंमें इसे प्रथम स्थान हदया गया िै।

िार पर आये हुए हभखारी का किोरता से हनरादर करना अहिंसा-व्रत को भंग करने के समान िै। हकसी व्यक्ति को हकसी कायय के हलए विन दे कर या आशा बाँधा कर, हबना सोि-हविार हकये उसे हनराश करना अहिंसा को भंग करना िै। दूसरों ंके समक्ष, हकसी व्यक्ति की अवज्ञा करना अथवा उसके प्रहत िानबूझ कर अहशष्टता हदखाना हनरंकुश कूरूरता िै। किोर एवं अहवनीत विन हिंसा िै। हकसी अन्य से िाहनप्रद कायय करवाना अथवा उसके कूरूर कमय का अनुमोदन करना अहिंसा की प्रहतज्ञा भंग करना िै। हकसी के दुि:ख-हनवारण में असफल िोना अथवा दुि:ख के समय हकसी व्यक्ति की सिायता िेतु िाने की उपेक्षा करना भी एक प्रकार की हिंसा िै, यि प्रत्यवाय पाप िै। यहद आप अहिंसा के साधक बनना िािते िैं और सिमुि में िी अपनी साधना के प्रहत गम्भीर िैं और वास्तव में िी शुद्धहृदयेन शाश्वत आनन्द और कैवल्य की प्राक्तप्त के हलए उन्नहत करना िािते िैं तो प्राहणमात्र को िाव-भाव से, आकृहत से, ककयश वाणी से अथवा अहवनीत शब्दों ंसे कष्ट देना सवयथा त्याग दें। आप िो भी अभ्यास करते िैं, उन्ें पूणय रूप से कररए। दैवी गुण अहिंसा के साकार रूप बन िाइए।

सत्य

मिहिय पतंिहल िारा साधकों ंके अभ्यास के हलए हनधायररत सावयलौहकक हनयमों ंमें हितीय हनयम िै-सत्य का दृढ़तापूवयक पालन करना। सत्य-स्वरूप परमेश्वर को प्राप्त करने के हलए आपको सवयथा सत्यहनष्ठ बनना िोगा। सत्य का साक्षात्कार करने के हलए सत्य में िी िीना िोगा, सत्य-स्वरूप िी बनना िोगा तथा सत्य के प्रहत आंहशक निीं,ं समूपूणय और सवोपरर लगाव रखना िोगा। साधक-िीवन की नीवं रखने के हलए यि दूसरा तत्त्व िै।

िैसा हक 'अहिंसा' के सन्दभय में पिले भी बताया िा िुका िै, आपको स्मरण रखना िै हक इन यम-हनयमों ंको साधक अथवा सत्याकांक्षी को सामान्य व्याविाररक ढंग से निीं,ं अहपतु एक हवशेि आशय से पालन

करना िै। साधक के हलए इनका प्रयोन नैहतक अथवा धाहमयक हविय से किीं ंबढ़ कर िै। आध्याक्तत्मक रूप से इसका हवशेि मित्त्व िै। आत्मा परम सत्य िै। अन्य सब दृक्तिय मात्र िैं, असत्य िैं। इस प्रकार सत्य का पालन करने का आशय िै संसार, िो असत्य िै, से हवमुख िो कर आध्याक्तत्मकता, परम सत्य के प्रहत हनष्ठा और भक्ति व्यि करना। स्मरण रिे, ईश्वर सत्य िै और सत्य के िारा िी उसका साक्षात्कार सम्भव िै। सत्य का आिरण करना िानते हुए इस प्राथयना-**'असतो मा सद्गमय'** - 'मुझे असत्य से सत्य की ओर ले िल' में यथाथय रूप से िीना िै।

सत्य सावयभौम हनयम िै। सब पदाथय इस ईश्वरीय हनयम का अनुसरण करते िैं। प्रत्येक तत्त्व अपनी प्रकृहत के प्रहत सत्य िै। इस ब्रह्माण्ड की प्रत्येक शक्ति अपने स्वरूप के प्रहत सत्य िै। प्रत्येक ग्रि हनधायररत मागय के अनुसार पररभ्रमण करता िै। इसके हबना सृहष्ट-क्रम अस्त-व्यस्त िो िाये। अनुमान कीहिए, यहद अहग्न उष्णता अथवा दािकता त्याग दे, िल अपनी तरलता और शीतलता छोड़ दे और वायु िलना बन्द कर दे तो सृहष्ट की क्या दशा िोगी। अतिः सत्य िी इन सबका सम्पोिक तत्त्व िै। आध्याक्तत्मक साधना एवं हदव्य िीवन के आधार-रूप धमय का सार और मूल सत्य िी िै। तभी तो सत्य को सिस्र अश्वमेध यज्ञों ंसे भी श्रेष्ठ माना गया िै। वेदों ंके अध्ययन और वैहदक ज्ञान से भी सत्य किीं ंबढ़ कर िै। अत: योगी और साधक के हलए पूणयतया सत्यहनष्ठ बनना अतीव मित्त्वपूणय िै।

आपको यम के इस हनयम की सवोच्च मित्ता का पूणय ज्ञान िोना िाहिए। सत्य से कभी हविहलत न िों।ं अधय सत्य से कभी मेल न करें। हमथ्यात्व के बहुत से रूप और तथाकहथत िाहन-रहित असत्य आधुहनक समाि के घहनष्ट अंग बन गये िैं। अहधक प्रिलन अथवा पररपाटी झूठ को सदािार निीं ंबना सकते। हनत्यानन्द एवं अमरत्व को प्राप्त करने के इच्छुक सच्चे साधक का हकसी भी प्रकार के झूठ से कोई सम्बन्ध निीं ंिोना िाहिए। िाटुकाररता भी सत्य न बोलने के समान िै, आप दूसरे का अनुग्रि प्राप्त करने के हलए लज्जा त्याग कर िो-कुछ बोल देते िैं, वि वास्तहवकता निीं ंिोती। अहतशयोक्ति झूठ का एक अन्य रूप िै। आप इसका प्रयोग िन-मानस में सनसनी उत्पन्न करने और मित्त्व प्राप्त करने के हलए करते िैं। छल-कपट और कूटनीहत भी घृहणत पाप िैं। सत्यशील और सरल बनें। हनष्कपट बनें। यहद सत्य अहप्रय या दूसरे को कष्ट या आघात पहुँिाने वाला िो तो हिनतापूवयक हविय बदल दें या प्रेमपूवयक मौन धारण कर लें। अहिंसा भी सत्य का एक अंश बन िानी िाहिए। बेईमानी के कायों का सवयथा त्याग कर देना िाहिए। कपटपूणय व्यविार करना, उत्कोि (घूस) लेना और िन-प्रवाद फैलाना, यि सब सत्य के साथ भयंकर हवश्वासघात करना िै। इन सब पर हविय प्राप्त करने अथवा इनको नष्ट करने का उपाय िै अपने अन्तिःकरण की खोि। प्रहतहदन आत्म-हनरीक्षण एवं आत्म-हवश्लेिण करें। अपने स्वभाव और व्यविार में असत्यता को ढूँढ़ें तथा उसके उन्मूलन का प्रयत्न करें। इस मित्त्वपूणय साधना में शक्ति प्राप्त करने के हलए प्रभु से प्राथयना करें, दृढ़ हनश्चय करें। आपको सफलता प्राप्त िोगी। आप शीघ्र िी सत्य में प्रहतहष्ठत िो िायेंगे।

सत्य धधकती हुई प्रिण्ड अहग्न के समान िै। केवल सत्य के िारा िी हनम्न प्रकृहत के सब दाग (पाप) पूणयतया हमट सकते िैं। हिस प्रकार बलवान् के पास शक्ति िोती िै उसी प्रकार साधक की शक्ति सत्य िै। संसार के प्रलोभनों ंसे बिने के हलए यि मिा-कवि-रूप िै। केवल सत्य के िारा िी समूपूणय संसार पर हविय प्राप्त की िा सकती िै। पूणयरूपेण सत्य में अहधहष्ठत व्यक्ति की वाणी से हनकला विन सवयदा सत्य िी िोता िै। विी िोगा िो वि सोिेगा। शनैः शनैः सत्य आपके िीवन को देवत्व में पररणत कर देता िै। यि अमरत्व और असीम आनन्द की वािय करता िै।

सत्य में हनवास करो। सत्य के मूतय-रूप बन िाओ। मन, वाणी तथा कमय से सच्चे रिो। सत्य-स्वरूप िोने का अहभप्राय िै हकसी भी पदाथय को उसके वास्तहवक रूप में किना या व्यि करना। अतिः सत्य का वास्तहवक उपलक्षण अथवा अथय िै िो आप वास्तव में िैं, विी हदखायी देना। यि भाव आपकी सक्तच्चदानन्द-स्वरूप दैहवक

प्रकृहत अथवा शान्तं, हशवं, शुभं, सुन्दरम् नामक वास्तहवक और शाश्वत प्रकृहत को सुफुहटत करता िै। केवल झूि से अलग रिना िी सत्य निीं; ं अहपतु मन, विन तथा कमय िारा अपने उपयुि सत्य स्वभाव को स्पष्ट करना भी सत्य िै। अपने िी स्वभाव अथवा स्वरूप को िी झुिलाना सत्य के साथ हवश्वास भंग करना िै।

ि साधक! आप पहवत्र हदव्य आत्म-स्वरूप िैं। पहवत्र िोना, आध्याक्तत्मक िोना सत्यशील िोते के समान िै। दैवत्विीन िोना, अशुद्ध िोना अथवा असाक्तत्त्वक िोना िी असत्य के समान िै। आपकी पूणय सत्ता, आिरण एवं िीवन के प्रत्येक रूप में आपके आक्तत्मक स्वभाव के दशयन िोने (हमलने) िाहिए। िैसा हक भगवद्गीता में वहणयत िै, सत्य सब दैवी सम्पदाओं ंका अभ्यास दहशयत करता िै।

साधको! यहद आप सिमुि में िी साधनाहभकांक्षी िैं, आध्याक्तत्मकता में शीघ्र सफलता प्राप्त करना िािते िैं और िीवन-लक्ष्य तक पहुंिने के इच्छुक िैं तो हकसी भी मूल्य पर सत्यहनष्ठ बन िाइए।

ब्रह्मियय

अब िमरियौहगकयमकेएकअत्यन्तमित्त्वपूणयहविय,'ब्रह्मियय'परहविारकरेंगे।अध्यात्म-मागयके अनेक हनयमों ंमेंइसकास्थानअहितीयिै;क्योंहंकइसमागयकीहवहभन्नउच्चतरभूहमकाओं ंकीओरउत्तरोत्तर बढ़ने के हलए यिसाधककोबलऔरप्रेरकशक्तिप्रदानकरतािै।ब्रह्मिययसेआध्याक्तत्मकहवकाससम्भव िोता िै। योगी केहलएब्रह्मिययउसीप्रकारआवश्यकिैिैसेहवद्युत्िैलनेवालीगाड़ीकेहलएहवद्युत्। इसके हबना साधकयोग-मागयमेंउन्नहतनिीं ंकरसकता।

हकसीभीप्रकारकीहक्रयाअथवाआन्दोलनकोकाययशीलअथवाप्रेररतकरनेकेहलएहकसीशक्तिकी आवश्यकतािोतीिै।सूक्ष्मएवंउत्तमहक्रयाकोकाययशीलकरनेकेहलएउसकेअनुरूपिीअथायत्सूक्ष्मएवं उत्तमशक्तिकीआवश्यकतािोगी।मानवि–ीवनकासवोच्चएवंमिानतमसंघियिैउसकीआध्याक्तत्मक साधना।इसकेहलएउच्चश्रेणीकीप्रबलशक्तिएवंहवहशष्टप्रकारकीिायहवकशक्तिकीआवश्यकतािोतीिै। यिशक्तिब्रह्मिययकेहनष्ठायुिअभ्याससेप्राप्तकीिासकतीिै।केवलब्रह्मिययकीशक्तिािीरिीिािि इक्तियों ंएवंकुहटलमनपरसफलतापूवयकहवियप्राप्तकीिासकतीिै।अतएवसबयोगों ंमें,सबसाधकों ंको, िािे वे किीं ं भी िों ं और उनका कोई भी धमय िो, इसी गुण पर आग्रि हकया गया िै।

ब्रह्मियय से यि परम शक्ति हकस प्रकार प्राप्त िोती िै?

इसकेहलएिरिक्रमिैं।मनुष्यकेअन्दरएकरिस्यपूणयशक्तिकाभण्डारिै।यिशक्तििीउसकी समग्र सत्ताकोअनुप्राहणतकरतीिै।मानवमेंहनहितयिशक्तिदोरूपों ंमेंप्रकटिोतीिै।इक्तिय-शक्तिस्थूल रूप िै िोपलइक्तियों ंकेमाध्यमसेहनरन्तरहवियासक्ति-रूपमेंप्रकटिोतीरितीिै।शक्तिकासूक्ष्मरूप आध्याक्तत्मकिैिोआपकोितनाकेऊध्वयस्तरकीओरलेिातािै।हनम्नतमस्तरपरयिदैहवकवासना-शक्ति िै और उच्चतमस्तरपरिैओि-शक्तििोज्ञानोत्कियसाधकअथवायोगीकेगम्भीरध्यानकीअहग्नज्वालाको देदीप्यमानकरतीिै।ब्रह्मिययकाउद्देश्यिैशारीररकप्राण-शक्तिकोशुद्धऔरउदात्तकरकेआध्याक्तत्मक ओि-शक्तिमेंरूपान्तररतकरदेना।इसप्रकारएकप्रबुद्धसाधककेहलएब्रह्मिययकेवलहनग्रिअथवाहनरोध िी निीं, ंअहपतुएकस्पष्टसिीवशक्ति-सम्पन्नपररवतयन-क्रमिै।अतःयिप्रहक्रयातुहवयधिै-पाशवीशक्तिको संयहमतकरना,संरक्षणकरना,उच्चस्तरकीओरउन्मुखकरनाऔरअन्ततःओि-शक्तिमेंपररवहतयतकर देना।

तृष्णा के अधीन इक्तियों ंिारा आपकी शक्ति स्रहवत िोती रिती िै। शक्ति का यि अपव्यय समाप्त िोना िाहिए। आत्म-संयम, दम अथवा इक्तियहनग्रि ब्रह्मियय के हलए अपररिायय िै। इस प्रकार साधक के हलए ब्रह्मियय का अथय केवल काम-प्रवृहत्त पर हनयन्त्रण करना िी निीं, ं अहपतु प्रत्येक इक्तिय को संयम में करना िै हिससे काम पर हविय प्राप्त की िा सके। यि सवयव्याप्त दम िै। आपके समूपूणय िीवन एवं कृत्यों ंमें ब्रह्मियय-भावना पररव्याप्त िोनी िाहिए। ब्रह्मियय िारा प्राप्त बल को सावधानी से सुरहक्षत रखना िाहिए। अमूल्य सम्पहत्त की भााँहत इसका संरक्षण करना िाहिए। एक सच्चा साधक प्राण त्याग सकता िै, परन्तु ब्रह्मियय निीं ंखोयेगा। िीवन के प्रत्येक क्षण में अहवरत िागरूकता एवं साक्तत्त्वक हविार से आप इसकी रक्षा कर सकते िैं। स्वयं को इस मूढ़ कल्पना से बिाना िाहिए हक कुछ विय अकेले रि कर, थोड़ी साक्तत्त्वकता और पहवत्रता का अनुभव करके आप सोिने लगें हक आपने काम पर हविय प्राप्त कर ली।

मनुष्य में काम-प्रवृहत्त गिरी िड़ िमाये िै। मनुष्य की अक्तस्तत्व-रिना में यि सबसे पुरातन प्रवृहत्त िै। सृहष्ट के आरम्भ से ले कर युगपययन्त के हवकास के मध्य पुनियन्म एवं बहुत्व की उत्कट कामना काम-शक्ति िारा सिीव िली आ रिी िै। अतः शक्ति को संयहमत करने तथा संरक्षण में रखने के प्रयत्न करने पर भी यि बलपूवयक अपने को प्रकट करने का प्रयास करती िै और साधक को आकुल कर देती िै। यिीं ंआवश्यकता उिती िै बुक्तद्धमत्तापूवयक इस शक्ति को उपयुि उपाय िारा पहवत्र हदशा की ओर मोड़ने की। आसन, प्राणायाम, मुिाएाँ, हक्रया, कमयपरक सेवा एवं सब प्रकार की हवशुद्ध कमयशीलता इसे अन्तर की ओर मोड़ कर ऊध्वय-गहतशीलता देने में सिायक िोती िै। ब्रह्मियय का एक मित्त्वपूणय रिस्य िै मन को साधना में हनरन्तर लीन रखना।

धीरे-धीरे यि शक्ति शुद्ध अध्यात्म-शक्ति में बदल िाती िै। यि साधना िारा िी पररवहतयत की िाती िै। इस पररवतयन या उदात्तीकरण का पररणाम िै ओि-शक्ति, हिसके िारा साधक धारणा तथा ध्यान करने के योग्य बन कर गिन समाहध में प्रवेश कर सकता िै।

अब आप ब्रह्मियय की मित्ता समझ गये िोंगे। िो साधक इस मित्त्वपूणय यम की अवज्ञा करता िै, वि आध्याक्तत्मक िीवन में कभी उन्नहत निीं ंप्राप्त कर सकता। मन, विन तथा कमय में पूणय शुद्धता के प्रहतरूप ब्रह्मियय के हबना साधना असम्भव िै। साधक का प्रत्येक हविार और उसकी भावना स्फहटक के समान शुभ्र (पहवत्र) िोनी िाहिए। उसका िररत्र दोि-रहित िोना िाहिए। थोड़ी भी हवियासक्ति अथवा काम-भावना ब्रह्मिारी की प्रकृहत को दूहित न करे। पहवत्रता के हलए आपको प्रत्यक्ष राग से प्रेरणा हमलनी िाहिए। सवयथा पहवत्र बनने की ज्वलन्त कामना आपमें िोनी िाहिए। ऐसी अवस्था िो हक काम-भावना िी कभी मन में उत्पन्न न िो। यिी मानदण्ड िै हिस तक पहुाँिने के हलए प्रत्येक साधक को इच्छुक िोना िाहिए।

ब्रह्मियय के प्रहत रूहढ़वादी हविार भ्रामक िैं। साधारण भािा में कौमाराायवस्था को िी ब्रह्मियय माना िाता िै। बहुधा प्रश्न हकया िाता िै-"आप हववाहित िैं अथवा ब्रह्मिारी ?" आिकल यि िमारी संस्कृहत की अधोगहत िै। ब्रह्मियय का गौरव एवं उसकी मित्ता भुला दी गयी िै। एक सच्चा ब्रह्मिारी पृथ्वी पर साक्षात् भगवान्-स्वरूप िै। इसहलए श्री शुक, भीष्म, िनुमान्, लक्ष्मण आहद मिान् पुरुिों ंका आि भी स्मरण कर उनकी पूिा की िाती िै। केवल कौमाराायवस्था िी ब्रह्मियय निीं ंिै। आध्याक्तत्मक साधना के हलए इसका आशय बहुत गिरा िै। यि सत्य का अनुसरण करता िै। पूणय शुद्धता देवत्व का आवश्यक गुण िै। आपका सत्य-स्वरूप हदव्य िै। यहद िम अपने स्वभाव और अन्तवायसी आत्मा के प्रहत सच्चे िैं और सत्य को िी अहभव्यि करते िैं तो अपने श्वास, हविार, वाणी एवं कमय के प्रत्येक क्षण में िमें ज्ञान एवं इच्छापूवयक अपने इस मिान् आन्तररक स्वभावपूणय पहवत्रता को सुस्फुहटत करने का यत्न करना िाहिए। केवल इस प्रकार िी आप वास्तव में ब्रह्मिययहनष्ठ बन सकेंगे। ऐसा ब्रह्मियय ब्रह्म-साक्षात्कार की ओर ले िायेगा।

असे्तेय

पूवय पररचे्छेद में आपको रियौहगक यम के तीन मित्त्वपूणय गुणों ं के हविय में स्पष्ट रूप से बताया गया ि ै। इसीकेअन्तगयततिुथयगुणिैअसे्तेयअथविोरीनकरना।आश्चययिनक-साप्रतीतिोतािैहकऐसाहनयम भी क्यों ंबनायागया?िमइसेसाधारणकमिोरीसमझसकतिैं;परन्तुअवश्यिीकोईमित्त्वपूणयकारणिोगा हिससे मिहिय पतंहिल ने इस पर अंकु श रखने का हवधान बनाया। यि अवगुण सवयत्र दशयनीय ि ै। यि दुगुयण हकस प्रकार सवयत्र व्यापक ि ै, यि अभी स्पष्ट ि ो ि ायेगा ि ब ि म मानव-ररत्र में इस लक्षण के हवहवध रूपों ं पर हविार करेंगे।

आपके हलए वसु्तुतिः हितना आवश्यक ि ै, उससे अहधक पर अहधकार करने के हलए ि ो भी कायय हकया गया ि ो,विहवशुद्धनैहतकएवंआध्यात्त्मकमानदण्डकीदृहष्टसेएकप्रकारकीिोरीिीकिायेगा। आवश्यकता से अहधक खाना भी से्तेय (ि ोरी) माना ि ाता ि ै। हवलाहसता पर हकया गया व्यय भी ि ोरी ि ै; क्योंहं क इससे आपदूसरेकोऐसेपदाथयसेवंहितकरतेिैंहिसकेहलएउपयोगीिो।धनइकट्ठाकरनािोरीिै।हकसी प्रकार काअहत-व्यय,हवलाहसतािोकेवलहदखावटीअथवाझूठीशान(सम्मान)केहलएव्ययिै,िोरीकिा िाता ि ै।सादासरलिीवनव्यतीतकरनािीअसे्तेयकेअनुष्ठानकासवोत्तमउपायिै।

आधुहनक सभ्यता ने सुख के हलए धन-व्यय के अनेक ि ार खोल हदये ि ैं। बिपन से ि ी बचे्चे खरीददारी एवं मनोरंिनकेहलएबि-खियमाँगतेिैं।हसगरेटपीने,हसनेमादेखने,साइहकलकीसवारीकरने,हक्रकेटके मैि आहददेखनेकेहलएहपताअथवाबड़ेभाईकीिेबसेिोरीकरनासाधारणबातिै।दूसरेकोहबनाकिे कुछ ि ुराकरलेिानापाठशालाकेबचे्चेसाधारणतयाप्रशंसनीयितुराईसमझतेिैं।इसे'अचे्छेमिाक'केरूप में हलयािातािै।इसकेउपरान्तकालेिमेंिानेपररेलवेसे्टेशनपरहटकटि-करकीबगलसेधड़धड़ातेऐसा स्पष्टोच्चारण करते हुए हनकल ि ाना हक उनके पास 'पास' या 'सीिनल हटकट' ि ै, सामान्य बात ि ै, ि ब हक वास्तव में उनके पास इन दोनों ं में से एक भी अहभज्ञान-पत्र निीं ं ि ोता। कालेि के लड़कों ं के हकसी दल के हलए रेस्टोरेन्ट में ि ा कर भोिन करना और पैसों ं का हबल बनाते समय गड़बड़ कर सेवक को बेवकू फ बनाना एक बहुत बड़ा मिाक समझा ि ाता ि ै; परनु्तु वास्तव में यि भी ि ोरी का ि ी एक रूप ि ै।

सामान्य व्यक्ति को आधुहनक समय में खोटा हसक्का ि लाने अथवा दुकानदार ि ारा अज्ञान में अहधक हदये गये धन को ि ुपिाप ि ेब में रखने से कोई आत्मग्लाहन निीं ं ि ोती। उत्कोि (घूस) ि ारा ि ीनी अथवा पेटरोल प्राप्तकरनेकेहलएअनुज्ञा-पत्र(परहमट)लेनेमेंसंकोिनिीं ंिोता।राशनकीवसु्तुएँ'ब्लैक'मेंलेिीिातीिैंऔर राशन बेिने वाला अनेक अनुज्ञा-पत्र वालों ं को कोई झूि ा बिाना करके वापस कर देता ि ै। धनी मुसाहफर 'हवशेि प्रबन्ध' ि ारा अपने पालतू कु त्तों ं को गाड़ी का उहित हटकट खरीदे हबना यात्रा करवाने में सफल ि ो ि ाते ि ैं और अहधक सामान भी तथाकहथत हवशेि प्रबन्ध ि ारा हबना पैसों ं के ले ि ाते ि ैं। आधुहनक व्यक्ति का हनमायण इस प्रकार हुआ ि ै। यि सब कृ त्य 'से्तेय' (ि ोरी) के अन्तगयत आते ि ैं। प्रते्येक गुप्त कायय एवं ि ो कायय आप दूसरों ं की दृहष्ट सेबिाकरकरतेिैंिािातेिैं,से्तेयकेदृहष्टकोणसेअपराधमानािातािै।िोव्यक्तिसवयशक्तिमान्प्रभुकी सवयव्यापकता में हवश्वास रखता ि ै, वि कभी ऐसा कायय निीं ं करेगा हिसमें ि ोरी या स्वायत्तता की गन्ध आती ि ो।

सामान्य व्यक्ति के अहधकांश कायय स्वाथय अथवा लालि के पररणाम-स्वरूप ि ोते ि ैं। इक्तियाँ अनेक पदाथों केहलएलालाहयतरितीिैं।आपकीहकतनीिीकामनाएँिैं।आपमेंस्वयंकेहलएभीअनेकवसु्तुएँप्राप्त करने कीतीव्रइच्छारितीिै।िबआपउनसबकोप्राप्तनिीं ंकरसकतेऔरअपनीकईइच्छाएँसनु्तुष्टनिीं ं कर पातेतोआपउने्हंछल-कपटअथवागलतउपायों ंिाराप्राप्तकरनेकायत्नकरतेिैं।यिसबप्राक्तप्तसे्तेय (ि ोरी) केसमानिै।पूणयतिःईमानदारीएवंसच्चाईिाराप्राप्तहुएपदाथोंसेिीसबकोसनु्तुष्टरिनािाहिए।

हकसी को भी ऐसी कोई वसुतु प्राप्त करने की कामना र्निीं ंकरनी िाहिए िो न्यायोहित रूप में उसकी न िो।
ऐसी इच्छा िी असे्तेय का बिी-स्वरूप िै। असे्तेय के प्रहत आस्था भंग कर देना भोग-हवलास की कामना को संयत न
करने की अयोग्यता का पररणाम िै। इक्तियों ंके शक्तिशाली िोने पर अहनयक्तन्त्रत मन कई पदाथों की
कामना करता िै, तभी छोटी-छोटी सामान्य-सी िोररयााँ करने की भावना मन में प्रवेश करती िैं। अतिः िोरी का
वास्तहवक कारण अनहगनत कामनाएाँ एवं अहनयक्तन्त्रत इक्तियााँ िैं। कामना एवं हवियासक्ति नैहतक भावना को
अन्धा कर देती िैं और बुक्तद्ध को हनसे्तिे बना देती िैं। हकसी भी प्रकार की िोरी की भावना से दूर रिने के हलए
आपको इच्छाओं ंको रोकना िोगा, इक्तियों ंको अनुशाहसत करना िोगा तथा मन को वश में करना िोगा।

अपररग्रि

यम का पााँिवााँ अंग िै अपररग्रि। इसका अथय िै हवलाहसता के पदाथों को स्वीकार न करना। उतना िी स्वीकारकरो
हितना सादा िीवन व्यतीत करने के हलए आवश्यक िै, हवियासक्ति के हलए र्निीं।ं हनहश्चत रूपेण, प्रते्येकव्यक्ति के
रिने का स्तर हभन्न िोता िै। उदािरणतया, एक रािा िारा की गयी अपररग्रि की व्याख्या कृिकिारा की गयी व्याख्या से
हभन्न िोगी। एक कृिक को सादा भिोन, शायद िार रोटी और दाल लेने की आदतपड़ िुकी िै; परनु्तु यहद रािा भी
कि-'मैं िार रोटी और दाल खाऊाँगा' तो उसे संग्रिणी (पेहिश) िो िायेगी।अतिः आपको यि हनश्चय करने में बुक्तद्ध का
प्रयोग करना िै हक कौन-सा पदाथय आपके िीवन-हनवायि के हलए आवश्यक िै और कौन-सा हवलाहसता के
अन्तगयत आता िै। उष्ण प्रदेशों ंमें रिने वाले व्यक्ति को कोट की आवश्यकता अनुभव र्निीं ंिोगी; परनु्तु शीत-
मण्डल में रिने वाले व्यक्ति के हलए अपररग्रि का अथय िोगा
नूयूनाहतनूयून आवश्यकता से अहधक संख्या में कोट न रखना; क्ोंहंक यहद वि कोट को ऐश्वयय-पदाथय समझ कर
पिनना छोड़ दे तो वि िीहवत र्निीं ंरि सकेगा। तो आपको हवहदत िोना िाहिए हक भगवान् ने आपको हकस
अवस्था में रखा िै और इस भााँहत आपको अपररग्रि का अहभप्राय भी मालूम िोना िाहिए।

िीवन में केवल अपररिायय आवश्यकताएाँ िी रखनी िाहिए। एक स्थान पर गान्धी िी ने किा हक िो
मनुष्य आवश्यकता से अहधक खाता िै, वि िोर िै; क्ोंहंक इससे वि दूसरे को उस वसुतु से वंहित कर देता िै
िो उसकीआवश्यकता िै। कभी भी आवश्यकता से अहधक िव्य संहित र्निीं ंकरना िाहिए और संिय करने
का प्रयत्नभीर्निीं ंकरना िाहिए। दूसरों ंसे प्राप्त उपिार भी प्राप्तकताय पर प्रभाव िालता िै। लोग बड़े स्वाथी िोते
िैं, अतिःकईउदे्देश्यों ंसे उपिार लाते िैं। उपिार स्वीकार करने से स्वीकारकताय का मन अपहवत्र िो िाता िै।
अतएवयोगके अधे्येता को उपिारों ंका पररत्याग करना िाहिए। अपररग्रि रक्षण की हिन्ता, क्षहत का भय, क्षहत
का दुिःख,घृणा, क्रोध, िोरी, मिो, हनराशा, मन की व्याकुलता, अशाक्तन्त, हिन्ता और क्लेश दूर करता िै। इससे
शाक्तन्त,तृक्तप्तएवं सन्तोि प्राप्त िोते िैं।

हनयम

इससे पूवय के पृष्ठों ंमें िम देख िुके िैं हक मिहिय पतंहिलकृत अष्टांग योग की प्रथमावस्था 'यम' में
पहवत्रताकीहकतनी मित्ता िै। योगाभ्यास से मनुष्य के स्वभाव की शुक्तद्ध िोती िै और वि सदािार में संक्तस्थत िो
िातािै।व्याविाररक िीवन में सफलता प्राप्त करने के हलए सदािार िी पयायप्त िै; परनु्तु आध्याक्तत्मक िीवन में
साधककुछहवहशष्ट प्रकार का िोता िै हिसके समक्ष एक असाधारण लक्ष्य िोता िै िो उस साधारण सांसाररक
व्यक्तिकेआदशय से सवयथा उच्च एवं हभन्न िोता िै हिसे केवल बाह्य संसार का ज्ञान िै, हिसके हलए सांसाररक

पदाथय ि◌ी बहुमूल्य ि◌ैं और ि◌ो संसार में हवद्यमान पदाथों को प्राप्त करने में ि◌ी दत्तहित्त रिता ि◌ै। सांसाररक मनुष्य बाह्य दृहष्ट रखता ि◌ै, ि◌ब हक साधक अपनी हववेक-शक्ति तथा बुक्तद्ध ि◌ारा यि ि◌ान लेता ि◌ै हक हवसृ्तत दृश्य गित्

अल्पकाहलक एवं क्षहणक ि◌ै। ऐसे साधक ि◌ीवन के रंगमंिपर अल्पकाल के हलए आते ि◌ैं और अन्तधायन ि◌ो िाते

ि◌ैं।कोई भी अस्थायी पदाथय शाश्वत सन्तोि प्रदान निीं ◌ंकर सकता। नश्वर पदाथय से ि◌ो सुख आप प्राप्त करते िैं, वि उस पदाथय के नष्ट ि◌ोने पर निीं ◌ंरिेगा। ि◌ब तक वि पदाथय हवद्यमान ि◌ै, आप प्रसन्न ि◌ैं और ि◌ब वि पदाथय नष्ट ि◌ो ि◌ाता ि◌ै तो आपकी प्रसन्नता भी समाप्त ि◌ो ि◌ाती ि◌ै। सुख का किे न रिने पर दुि◌ःख का अनुभव ि◌ोता ि◌ै। संसार के नश्वर पदाथय आपको हिर-सन्तोि निीं ◌ंदे सकते। साधक तो शाश्वत सन्तोि प्राप्त करने में हनरत रिता िै-हमथ्या सन्तोि के हलए निीं ◌ंि◌ो अन्ततिः हनराशा की ओर ले ि◌ाता ि◌ै। साधक तो पूणयता की वृहष्ट करने वाले सन्तोि को प्राप्त करने में प्रयत्नशील ि◌ोता ि◌ै। उसकी मंहिल तो अन्ततिः असीम के सवोच्च ि◌ैतन्य की प्राक्तप्त ि◌ै ििााँ पहुाँिकर कोई इच्छा निीं,◌ं कोई ममता निीं ◌ंऔर इसहलए कोई दुि◌ःख भी निीं।◌ं स्वयं को इस भााँहत प्रहतबद्ध करके वि सिोता ि◌ै हक केवल सदिाररता ि◌ी पयायप्त निीं ◌ंि◌ै।

हिसके हलए यि संसार ि◌ी सवयस्व ि◌ै, उसके हलए तो यिी ि◌ीक ि◌ै; परनु्त साधक को तो ि◌ैत भाव से ऊपर उिना ि◌ै और उस आत्म-तत्त्व की प्राक्तप्त ि◌ेतु, पूणायवस्था का अनुभव करना ि◌ै। विााँ पहुाँिने को ि◌ी वि प्रयत्नशील ि◌ै। अतएव उसे आगे बढ़ना ि◌ै, केवल धमयपरायण अथवा पुण्यात्मा बन कर ि◌ी सन्तोि निीं ◌ंकर लेना िै। ििेि◌ो सभी लोग उसकी पूिा भी क्ों ◌ंन करें, स्वयं उसके अनुयायी भी क्ों ◌ंन बन ि◌ायें, उसे तो उत्तरोत्तर बढ़ना ि◌ै। अतिः साधु एवं सदिारी बनने के अहतररि वि आध्याक्तत्मक बनने की भी अहभलािा रखता ि◌ै। उसे सदिार से आध्याक्तत्मकता की ओर उिना ि◌ै। यिी उसका लक्ष्य ि◌ै और इसीहलए दूसरे अंग 'हनयम' का हवधान हकया गया ि◌ै ि◌ो आध्याक्तत्मकता की ओर ले ि◌ाने वाले कुछ व्रतों ◌ंसे युि ि◌ै।

मि देख िुके ि◌ैं हक मिहिय पतंिहल के हवज्ञान का आधार मानव-रिना के अहत-वैज्ञाहनक अध्ययन पर आधाररत ि◌ै। उन्ोंने संसृ्कहत, धमय, सम्प्रदाय अथवा ि◌ाहत से सवयथा असमृ्पि पाहथयव मानव का, मनुष्य को हिस रूप में प्रभु ने बनाया ि◌ै और भूलोक में भेिा ि◌ै, उसके उसी रूप में अध्ययन हकया। अपने इस अध्ययन से उन्ें ज्ञात हुआ हक मनुष्य ि◌ैतन्य, ज्ञान एवं अक्तस्तत्व का किे ि◌ै और उसकी सत्ता का यि मुख्य तथ्य तीन सवयथा हभन्न कोशों ◌ंसे ढका हुआ ि◌ै। प्रथम ि◌ै अन्नमय कोश, ि◌ो स्थूलतम तथा नश्वर ि◌ै। हितीय ि◌ै मनोमय कोश, ि◌ो हिन्तन-शक्ति से युि ि◌ै, हिसमें हविार एवं भाव उत्पन्न ि◌ोते ि◌ैं। मानवि◌ीवन की अियता मानहसक हक्रयाओं ◌ंपर ि◌ी हनभयर ि◌ै। मन एवं शरीर को सूत्रबद्ध करने वाली व्यापक अद्भुत शक्ति ि◌ेतना, ि◌ो मन की हक्रयाओं ◌ंको कायय रूप में पररणत करती ि◌ै, मध्य का कोश ि◌ै हिसे प्राणमय कोश किते ि◌ैं।

अतिः अन्नमय कोश, मनोमय कोश एवं प्राणमय कोश- इन तीन आवरणों ◌ंके अन्दर ि◌ो मानव का हवशुद्ध आत्म-तत्त्व ि◌ै, वि सिोता ि◌ै- 'मैं हाँ और यि सत्ता-तत्त्व अिंि◌ेतना (ि◌ीवि◌ेतना) ि◌ारा व्यि एवं प्रहतपाहदत हकया ि◌ाता ि◌ै ि◌ो ि◌ेतना का किे ि◌ै। अपने व्यक्तित्व का अनुभव करते हुए ि◌ब वि अपने अक्तस्तत्व को पििानता ि◌ै और उसकी सत्ता को मानता ि◌ै (उसमें अिं-भाव आ ि◌ाता ि◌ै), तब वि आत्मि◌ैतन्य के मूल तक पहुाँिने की समस्या का सामना करता ि◌ै और तब इस शरीर के प्रहत असत् हविार उसके मन में आते ि◌ैं- 'मैं यि शरीर हाँ', 'मैं यि व्यक्ति हाँ', 'यि संसार ि◌ै' -यि हमथ्या हविार मन में आते ि◌ैं। मन को रूपान्तररत करने के ि◌ेतु मनुष्य वैज्ञाहनक रीहत से स्थूलतम से सूक्ष्मतर शरीर की ओर, अपने शाश्वत स्वरूप का साक्षात्कार कर लेने तक अग्रसर ि◌ोता रिता ि◌ै। सब हविारों ◌ंके हनिःशेि ि◌ो ि◌ाने पर गिन ध्यान ि◌ारा उस स्वरूप का प्रत्यक्षीकरण हकया िा सकता ि◌ै। मन ि◌ी परमात्म-तत्त्व स्वरूप बन ि◌ाता ि◌ै। सक्तच्चदानन्द पर ध्यान करने से मन सवयरूपेण इन्ीं ◌ं हविारों ◌ंमें हनरत ि◌ो ि◌ाता ि◌ै-'मेरी सत्ता ि◌ै', 'मैं प्रकाश हाँ', 'मैं आनन्द हाँ', 'मैं ज्ञान हाँ।' मनुष्य में शिवोऽहं बोध ि◌ागृत

करने के हलए ऐसा किा गया िै। यिी ज्ञान उसे अपनी वास्तहवक प्रकृहत की पििान एवं सत्य का साक्षात्कार करने योग्य बनाता िै। यिी िरमावस्था िै।

प्रयत्न शरीर से िी प्रारम्भ िोता िै और इस वैज्ञाहनक अहभहनवेश में मिहिय पतंहिल ने पिले शरीर के सवयथा बाह्य पक्ष-स्वरूप कमय को िी हलया िै। कृत्यों ंको संयत करके उन्ें पररवहतयत कर साक्तत्त्वक बनाना िाहिए। बुरे, किोर एवं ध्वंसात्मक कमय निीं ंकरने िाहिए। अतएव, कमय को बदलने के हलए व्यक्ति के स्वभाव से कुवृहत्तयों ंको दूर करने और उनके स्थान पर हदव्य गुणों ंको स्थाहपत करने िेतु एक व्यवक्तस्थत प्रहशक्षण मिहिय पतंहिलकृत योग के लक्ष्य के प्रथम अहत-वैज्ञाहनक प्रयास को, हिससे साधक अपना कुहटल स्वभाव त्याग दे, यम किते िैं। इसके अन्तगयत अहिंसा, सत्य, असे्तेय, ब्रह्मियय एवं पररग्रि पााँि गुण सक्तम्महलत िैं।

अब िम हनयम पर आते िैं हिसके अन्तगयत दैहनक िीवन के कुछ अपररिायय व्रत समाहवष्ट िैं। ये िैं- शौि (अन्दर और बािर की शुक्तद्ध), सन्तोष (तुहष्ट), तपस् (तपस्या), स्वाध्याय (शास्त्राध्ययन) एवं ईश्वर-प्रहणधान (प्रभु के समक्ष आत्म-समपयण)। इस हनयम का उदे्देश्य िै–िीवनधारा को प्रभु की ओर प्रवाहित करना।

शौि

हनयमों ंमेंप्रथमिैशौि,शुहिताकाअभ्यास,बाह्यएवंआन्तररकशुक्तद्ध।प्रारम्भमेंशरीरकीदशाका मन परबहुतप्रभावपड़तािै।अतिःआपकोशरीरभीहनमयलावस्थामेंरखनािैहिससेहकशरीरकेइसगुणका प्रहतहबम्बमनपरभीपड़े।शरीरकीअन्तिःशुक्तद्धभीिोनीिाहिए।आपकोशुद्धभोिनलेनािाहिए।यहदआप सूअर का गन्दा मांस खायेंगे तो आपका मन दूहित (गन्दा) िो िायेगा।

मिारेपूवियों ंनेपदाथयकोसत्त्व,रिस्एवंतमस्-इनतीनगुणों ंमेंहवभिहकयािै।एकसाधकका भोिन साक्तत्त्वक िोना िाहिए। क्ों?ं यि भी अनुभव तथा हवशेि हनयमों ं के अने्विण पर आधाररत िै। सब िानते िैं हकभोिनकाशरीरपरप्रत्यक्षप्रभावपड़तािै।भोिनकागुणतत्कालिीशरीरपरअपनाप्रभावहदखाता िै। यहदआपअहत-गमयपदाथोंकासेवनकरेंगेतोआपकोहवसूहिकािोसकतीिैअथवाआपकीआाँखों ंपरबुरा प्रभावपड़सकतािै।वायुउत्पन्नकरनेवालेपदाथोंकासेवनकरनेसेबात-व्याहधिोसकतीिै।अत्यहधकबुरा भोिनअपनाप्रभावतत्कालहदखातािै।महदरापीनेसेमनतत्कालिीसंयमसेबािरिोिायेगा।कुछखाद्य पदाथयऐसेभीिैंहिनकाप्रभावक्रहमकरूपसेपड़तािै।भोिनकागुणअन्दरसंहितिोनेपरमनउसी गुण कोप्रहतहबक्तम्बतकरनेलगतािै।यिऔरभीिाहनकारकिै;क्ोंहकमनमायावीिै।शराबआहदतोकेवल तत्कालिीप्रभाविालतेिैं।अतिःिमेंभोिनकेतीनों ंगुणों ंयथासत्त्व,रिस्एवंतमस्मेंभोिनकोवगीकृत करके ध्यान में रखना िै हक साक्तत्त्वक भोिन िारा िी आन्तररक शुक्तद्ध बनी रिती िै।

हबनायिसोिेहकपदाथयपहवत्रिैअथवाअपहवत्र,उनकासेवनमतकरो।क्ों?ंयिााँभीएक मित्त्वपूणयहनयमिमारेसमक्षिै।'स्वस्थशरीरमेंस्वस्थमन'-यिलोक-प्रहसद्धसूत्र(वाक्)िै।एकऔर किावतिै-'पहवत्रताभगवान्कादूसरास्वरूपिै।'अपनीअधिःतमअवस्थामेंिमशरीरकेबन्धनमेंिैं।अतिः मिहकतनाभीउच्चतमवेदाक्तन्तकहविारों ंकाआविानक्ों ंनकरें,मूल-हविारतोयिीरितािैहकमैंयिशरीर हाँ।िबतकिमारीिीवनमेंदेि-भावनाप्रधानिै,तबतकिमेंध्यानरखनािैहकशरीरकामनपरपड़नेवाला प्रभावसुहनहश्चत,ऊध्वयमुखी(उन्नहतकीओरलेिानेवाला)एवंपावनताकावणयनकरनेवालािो।अतिःमनपर िोनेवालेशरीरकेप्रभावकाआग्रिैहकशरीरकोशुद्धरखनािाहिए,हिससेमनभीशुद्धरिसके।अपहवत्र तत्त्वों ंकेआनेपरमनस्वभावतयिीएकप्रकारकीप्रहतकूलताकाअनुभवकरेगा।यिीबाह्यएवंआन्तररक शुक्तद्ध।हनहश्चतरूपेण,योगमेंसदाअपनीसिबुक्तद्धकाप्रयोगकरनािाहिए।शुद्धताकेहनयमकीसनक

सवार निीं ंिोनी िाहिए। ििसि बुक्तद्ध का प्रयोग सवयदा हितकर िोता िै, अन्यथा पथ-भ्रान्त िोना पड़ेगा। साधक को सवयदा स्वस्थ हित्त िोना िाहिए।

एक अन्य तथ्य और सामने आता िै। मन क्ा सिोता िै, इस बात को ध्यान में रखे हबना िी कमय संयत करने से क्ा लाभ? 'मन को स्वेच्छापूवयक हिन्तन करने दो। मैं इसे अनुमहत निीं ंदूंगा हक यि मुझे कमय करने के हलए बाध्य करे।' ग्रामवाहसयों ंमें एक किावत प्रहसद्ध िै हक िब तक हसंि अथवा हकसी वन्य पशु ने मानव-रि का आस्वादन निीं ंहकया, तब तक वि मनुष्य से भय करता िै और उसे कभी निीं ंमारता। वि गाय, बकरी, भेड़ पर िी िो आक्रमण कर दे, पर मनुष्य पर निीं ंकरता। परन्तु वे किते िैं हक एक बार भी मानव-रि का स्वाद ले लेने पर वि मानव-भक्षी बन िाता िै। तब वि सदा मनुष्य पर आक्रमण करना आरम्भ कर देता िै, उसे छोड़ता निीं।ं

मन सिस्र हसंिी ंसे भी बढ़ कर िै। एक बार हकसी कायय-हवशेि का िस्का पड़ िाये तो वि उसी का आदी िो िाता िै। कमय का िस्का एक क्षण में पड़ िाता िै। अतः आपको िीवन-यापन की आदतों ंके सम्बन्ध में दृढ़ हनयमों ंका पालन करना िाहिए। उनको व्यथय अथवा मित्त्वीन समझ कर त्यागना निीं ंिाहिए। वे योग के मित्त्वपूणय अंग िैं।

सन्तोि

हनयमकाअगलाअंगिैसन्तोि।इसहविारकोसम्यक्रूपसेग्रिणकरनाकुछकहिन-सािै।
सन्तोिकाअथयिैतृप्तएवंप्रसन्नरिनेकीआदत।यिगुणअहत-श्लाघनीयिै।सन्तुहष्टअहवरलआनन्दिै।यि
बहुतबड़ागुणिै।सन्तुहष्टक्ािै,इसेवास्तहवकरूपमेंसमझनाअत्यहधककहिनिै।कुछलोगों ंकाहविारिै
हकसन्तोिउन्नहतकेमागयकोअवरुद्धकरदेतािै;परन्तुयहदव्यक्तिमेंमित्त्वाकांक्षाबढ़िातीिैतोविआगे
औरकाययकरनेकेहलएप्रेररतिोतािैतथाऔरआगेउन्नहतकरतािै।परन्तुउन्नहतिैक्ा?लौहककव्यविार
मेंकीगयीउन्नहतमेंऔरबन्धनमेंिालेगी।यिसंसारहनस्सारिोनेकेकारणत्यागनेयोग्यिै।अतएवसाधक
की दृहष्ट में ऐसी उन्नहत का कोई मूल्य निीं।ं वि मूल्य का हभन्न अथय लेता िै। हिज्ञासु किता िै हक संसार के सुख-
भोगमेंअपनेस्वरूपकासाक्षात्कारनिीं ंिोसकता।आत्म-साक्षात्कारकीमित्तासंसारकेसबसुखएकत्रकर
लेनेपरभीप्राप्तनिीं ंिोती।किोपहनिद्मेंनहिकेतािाराहदयागयाउत्तरिी'मूल्य'शब्दकावास्तहवकअथय
स्पष्टकरतािै।क्ाउपयोगीिैऔरक्ाउपयोगीनिीं ंिै,इसकाज्ञानिमेंिोनािाहिए।नहिकेतानेपूछाथा,
'क्ायिअहवनाशीिै,स्थायीिै?'उसनेकिा,'मुझेऐसेपदाथयकीकामनानिीं ंिैिोकेवलदोहदनरिकर
समाप्तिोिाये।मुझेविाहिएिोशाश्वतिै।'साधकयिीहसद्धान्तग्रिणकरलेतािैऔरतबसंसारकेसब
सुखव्यथयिोिातेिैं।संसारकेसबपदाथयनश्वरिैं।उसने(नहिकेताने)सबकोअस्वीकारकरहदयाऔरकिा-
मुझेविसबनिीं ंिाहिए।यिसाधककीमनोवृहत्तिै।िोकुछभगवान्नेआपकोहदयािै,उसीमेंसन्तोि
करनािाहिए।'भगवान्नेमुझेऐसीनाकक्ों ंदी?'इसप्रकारकेहविारकभीमनमेंनिीं ंलानािाहिए।िो
आपकेपासिै,उसीमेंप्रसन्नरहिए।

िोपदाथयआपकेपासनिीं ंिै;परन्तुदूसरों ंकेपासिै,आपसदाउसीकाहिन्तनकरतेरिते िैं।
आपकोदुःखीबनानेकेहलएयिमनकीसबसेबड़ीिालिै।प्रदेशकाप्रधाननायकसोितािैहकविरािा
बन िायेऔरिरािाकीइच्छािोतीिैहकविक्रवतीसम्राट्बनिायेएवंसम्राट्िािितािैहकविसम्पूणयहवश्व
को िीतले।मनकीहभक्षा-वृहत्तकभीसमाप्तअथवासन्तुष्टनिीं ंिोसकती।हवश्वपरशासनकरनेवालास्वगय
का साम्राज्यप्राप्तकरनेकीकामनाकरतािैऔरयहदविस्वगयकारािाइन्द्रभीबनिाये,तबकुछऔर
सोिने लगेगा।सृहष्टकतायकेपद-पययन्तअसन्तोििै।परन्तुफटेवस्त्रपिनकरभीयहदकोईसन्तुष्टिैतोवि

प्रसन्न भी िै। अतिः हिस दशा में प्रभु ने आपको रखा िै, उसी में सनुतुष्ट रहिए। आपमें हकतनी िी योग्यता और बुक्तद्ध-कौशल िो, आपके पास हकतनी भी सम्पहत्त िो और हकतनी िी दैहनक आवश्यकता िो, आप सन्तोि रक्तखए। यिी सुख एवं शाक्तन्त प्राप्त करने की कुंिी िै।

एक अन्य मित्त्वपूणय बात िै-सन्तोि प्राप्त िोने पर स्पधाय-भाव निीं ंरिता। वैसे तो आप सोिते िैं- 'उस मनुष्य के पास अमुक पदाथय िै, मेरे पास निीं ंिै।' परनुतु इसमें भी ईष्याय की भावना िै। सन्तोि में सुख हनहित िै। उसमें स्पधाय-भाव निीं ंरिता। स्पधाय-भाव से ईष्याय, िि, प्रहतिक्तन्िता एवं वैर-भाव उत्पन्न िोता िै। यहद आप उस वसुतु को प्राप्त निीं ंकर सकते िो दूसरे के पास िै तो आपका यि प्रयत्न रिता िै हक हकसी प्रकार वि व्यक्ति भी उस वसुतु से वंहित िो कर आपके स्तर पर पहुँि िाये। ईष्याय-भाव ऐसा िी िोता िै। यहद आप दूसरे व्यक्ति के स्तर पर निीं ंपहुँि सकते तो आप उसे स्वतिः हनम्न स्तर पर लाने का प्रयास करते िैं। उसके प्रहत आप कुछ बुरे प्रवाद फैलाने लगते िैं। यि सब भाव असन्तोि के कारण िी आते िैं। सन्तोि से मन की अद्‌भुत शुक्तद्ध िोती िै। मन ईष्याय-भाव एवं कुक्षुिता से मुि िो िाता िै हिसके पररणाम स्वरूप मन की पहवत्रता प्राप्त िोती िै। अतएव, हनमयलता प्राप्त कीहिए िो सन्तोि की प्राक्तप्त िेतु आवश्यक तथा पूवायकांहक्षत गुण िै।

सन्तोि साधना में निीं ंिोना िाहिए, उसमें आपको असीम असन्तोि िोना िाहिए। आपको प्रभु के प्रहत अपनी भक्ति और प्रेम से सनुतुष्ट निीं ंिोना िाहिए, न औदायय आहद के हवकास की मात्रा से। यिी सोिना िाहिए हक मुझमें अभी तक अपूणयता िै। भक्ति किाँ िै? स्वयं की सदा उन मिान् आत्माओं ंसे तुलना करनी िाहिए हिन्ोंने प्रभु के हवयोग में व्यथा का अनुभव हकया िै। इनमें िैतन्य मिाप्रभु, रामहलंग स्वामी आहद के नाम स्मरणीय िैं। प्रभु के हलए उनकी वेदना इतनी अहधक थी हक स्वयं प्रभु को दशयन देना िी पड़ा। वे दशयन देने से इन्कार निीं ंकर सके। अतिः आध्याक्तत्मक क्षेत्र में उपलक्तब्ध से आपको सदा असनुतुष्ट रिना िाहिए।

तप

तपस्याक्ािै,इससेसम्बद्धअनेकधारणाएँ िैं हिनमें कुछ अज्ञानिहनत एवं अयुि िैं। कुछ लोगों ंका हविारिैहकयहदकोईव्यक्तिएकपाँवअथवाएक िाथ ऊपर उिा कर खड़ा रिे तो वि तपस्या िै। शीत-ऋतु में िणेढ़ेपानीमेंखड़ेरिना,शिीायसनमेंखड़ेरिना, स्वयं को पृथ्वी में गड़वा देना आहद ऐसे कुछ कायय तप के रूपमेंमानेिातेिैं।परनुतुप्रश्निैहकतपस्याक्ा िै? इसका आन्तररक स्वरूप क्ा िै? इस प्रश् को प्रत्येक हिज्ञासुकोसमझनािाहिए।तपकायोगमेंक्ास्थान िै और इसका क्ा अथय िै, इन बातों ंसे अनहभज्ञ रि कर साधक मूखयता की पराकाष्ठा पर पहुँि िाते िैं।

तपकामूलाथयिैिलना,दिनकरना।तप शब्द उष्णता का अथय प्रहतपाहदत करता िै और इस प्रकार कुछ प्रिण्डताकाबोधक-साप्रतीतिोतािै।तपस्या या प्रिण्डता-इसका अथय क्ा िै? अहग्न में पहवत्र करने की अद्‌भुतशक्तिहवद्यमानिै।यिपदाथोंकोप्रकाहशत भी करती िै। अहग्न के ये दो लक्षण सदा स्मरण रखने िाहिए।यिमलकोिलाकरपदाथयमेंशुद्धतालाती िै और तेियुि िै। अतएव वास्तव में तपस्या एक प्रिण्ड प्रहक्रयािैिोमानव-मनकेमलों ंकोिलाकरउसे पावन आत्मिैतन्य के प्रकाश से उद्भाहित करती िै। तपस्या कामुख्यकाययिैयिी।यिमनुष्यकेव्यक्तित्वकी पहवत्रता एवं उज्ज्वलता िै। हवहभन्न व्यक्तियों ंके हलए तप का अथयहभन्निोसकतािै।आत्म-शुक्तद्धकेहलएआपको एक प्रकार के तप की आवश्यकता िै तो दूसरे व्यक्ति को हकसीअन्यप्रकारकेतपकीआवश्यकतािै;क्ोंहक भोग-हवलास-रूपी अशुक्तद्ध अन्यान्य व्यक्तियों ंमें हभन्न िो सकती िै।

तो, तपस्या का कोई सावयलौहकक रूप निीं ंिै; परन्तु हफर भी इसके कुछ सवयसाधारण रूप िैं; क्ोंहक सवयसाधारण में पायी िाने वाली कुछ दुबयलताएँ सामान्य िैं। अहधकांश लोग पेटू िोते िैं और बहुत अहधक भोिन करते िैं। अतएव हनरािार रिना सवयमान्य तप िै। आत्म-संयम के हलए, धाहमयक व्रत एवं तपश्चयाय करने के हलए तथा वीतराग बनने के हलए हनरािार व्रत सब साधु-सन्तों,ं साधकों,ं हिज्ञासुओं ं एवं रिस्यवाहदयों ं में सामान्यरूपेण
प्रिहलत िै। कामोत्तेिना, आसक्ति अथवा सम्भोग की दुबयलता भी सावयलौहकक दुबयलता िै। इसहलए सब साधकों

के हलए ब्रह्मियय का किोर व्रत ले लेना भी तपस्या का िी एक सामान्य रूप िै। मन के अशुद्ध उिगों ंऔर भावों ं
[illegible]
तपस्या की बाह्य हवहधयों ंके सम्बन्ध में तप के परोक्ष ढंग िैं। यहद कोई सिो हक हबना कुछ खाये-पीये िौबीस घण्टे खड़ा रिना तपस्या िै तो यि गलत िै। तमोगुणी प्रकृहत वाले पुरुि के हलए ऐसी तपस्या लाभकारी िो सकती िै। कृतसंकल्प के हलए अपार शक्ति की आवश्यकता िै। तमोगुण िै आलस्य एवं िड़ता। आराम िािने वाला कदाहप साधक निीं ंबन सकता। अतः इस पर हविय पाने के हलए यहद आप कुछ उग्र संकल्प कर लें, िैसे हक काया को अरुहिकर कायय करने के हलए बाहधत करना, हिसे आप अपनी इच्छा के बल पर करते िैं और इस प्रकार अपने स्वभाव पर प्रभुत्व िमाना िािते िैं-इनसे कुछ लाभ-प्राक्तप्त िो सकती िै; परन्तु लक्ष्य यि निीं ंिै।

हनरािार रिने के हलए हनरािार रिना आपका लक्ष्य निीं ंिै। हिन पदाथों को आप अत्यन्त रुहिकर समझते िैं, उन्ें मिा में एक बार त्यागना, नवराहत्र आहद में नमक का त्याग करना, सात हदनों ंतक िाय-पान न करना-ये सब बौक्तद्धक अनुशासन िारा अधम प्रकृहत पर हविय प्राप्त करने के कुछ साधन िैं। मन एवं इक्तियों ं पर हववेकयुि बुक्तद्ध का प्रयोग तपस्या िै। प्रत्येक वस्तु िो आपकी प्रकृहत को शुद्ध करती िै और आपको ब्रह्म-भावना से भरती िै, तपस्या किलाती िै। मन एवं इक्तियों ंपर हकसी प्रकार का भी संयम तपस्या िै।

एक बार देवताओं ंकी सभा में एक हववाद उत्पन्न हुआ। कुछ बोले, "शीत काल में शीतल िल से स्नान करना, रुक्ष वस्त्र धारण करना और काहयक हवरक्ति श्रेष्ठतम िैं।" कुछ अन्य देवताओं ंने किा, "निीं,ं कहलयुग में सत्य तपस्या से किीं ंअहधक श्रेष्ठ िै। यहद आप सत्यहनष्ठ बने रिें तो भगवान् स्वयं आपके समक्ष प्रकट िोंगे। हनतान्त सत्यहनष्ठ को िी ईश्वर-प्राक्तप्त िोगी। रािा िररश्चि, युहधहष्ठर, माकयण्डेय आहद सत्य के िी पुिारी थे।" तदुपरान्त गिन वाद-हववाद आरम्भ िो गया।

उन्ोंने हनश्चय हकया हक भू-लोक में िा कर ज्ञानी पुरुिों ंकी सम्महत ली िाये। वे सब नैहमिारण्य पहुँिे। विाँ योगी गण आध्याक्तत्मक हवियों ंपर पररििाय कर रिे थे। उन्ोंने ऋहियों ंसे पूछा, "तपस्या एवं सत्य में श्रेष्ठ कौन िै?" ऋहियों ंने तत्काल उत्तर निीं ंहदया। उन्ोंने परस्पर हविार-हवमशय हकया और यि कि कर सबको आश्चययिहकत कर हदया हक दोनों ंिी श्रेष्ठतम िैं। तदुपरान्त उन्ोंने व्याख्या दी, "इस पृथ्वी पर सवयश्रेष्ठ तपस्या सत्यहनष्ठा िै।" यहद कोई मनुष्य सत्यहनष्ठ िोने का प्रयत्न करे तो उसे प्रतीत िोगा हक कौन-कौन से अनुभवों ंएवं परीक्षाओं ंसे उसे गुिरना पड़ता िै। परम सत्य को अपनाने पर व्यक्ति को सवयस्व खो कर किोरतम अनुभवों ंएवं दुःखों ंका सामना करना पड़ सकता िै। अतः उन्ोंने किा हक सत्य िी मिान् तपश्चयाय िै।

ऐसा हनणयय देने का उनका अहभप्राय यिी था हक िो कुछ भी आपको सत्य के और समीप लाये, विी सवोत्तम तपश्चयाय िै। इसका कोई भी रूप िो सकता िै, कोई हनहश्चत रूहढ़गत रूप निीं ंिै। मानव-इक्तियों ंपर संयम तप िै। अधम प्रकृहत, कामासक्ति पर हविय पाने के हलए दृढ़ हनश्चय से हकया हुआ कोई भी कायय तपश्चयाय का सारतत्त्व िै। ऐसी तपस्या आपकी दुबयलता को दूर करेगी। यहद आप अपनी साधना के प्रहत सत्यहनष्ठ एवं संकल्पहित्त िैं तो आपके िीवन का प्रत्येक क्षण तपस्या बन िायेगा।

स्वाध्याय

हनयमकितुथयअंगिैस्वाध्यायअथायत्आध्यात्क्तत्मकएवंधाहमयकग्रिों ंकाअध्ययनिोआध्यात्क्तत्मक ज्ञान,धमय,हदव्यिीवनयापनएवंहदव्यिीवनकेज्ञानकेप्ेरेरणा-स्रोतिैं।यिज्ञानसबसम्प्रदायों ंकेसमस्त धमयशास्त्रों ंमेंहनहितिै। इनमेंब्रह्मज्ञानीमिहियों ंकाविज्ञानसंहितिैिौभौहतकपदाथोंकेज्ञानसेकिीं ंउच्च िैत्रिहियों ंिाराध्यानएवंसमाध्यवस्थामेंप्राप्तसबअनुभव,रिस्योद्घाटनएवंगूढ़आन्तररकज्ञानउपहनिद् आहदधमयग्रिों ं मेंहदयेगयेिैं।इनमेंपुरातनऋहियों ं केहदव्यअनुभवों ं केलेखअंहकतिैं,हिन्ोंनेंदृढ़हनश्चय िाराज्ञानकेहनत्य-स्रोततकपहुँिकिरस्वयंकोउच्चतरआध्यात्क्तत्मकलोकमेंअहधहष्ठतहकया।उन्ोंनेंइन शास्त्रों ं मेंएवंइनकिाराज्ञानकाप्रसारहकया।इनग्रिों ं मेंउच्चकोहटकेशाश्वतज्ञानकाहववरणहमलतािै। इनग्रिों ंमेंहदयेहुएसन्ेदेशसदा-सदाकेहलएकल्याणकारीिैं।उनमेंपररवतयनिीं िोसकता।उनसन्ेदेशों ंमें नश्वरपदाथोंकीिियािीं िै ।लौहककपदाथोंकाज्ञानपररवहतयतिोतारितािै;क्ोंहकपदाथयिीपररवतयनीयिैं; परन्तुपरमसत्यहनत्यिै,अहितीयिैऔरइसकाज्ञानभीशाश्वतिै।इसहलएउनशास्त्रों ं मेंआिहक्षतमूलसत्य में हवहवधतािीं िोसकती।वेसावयकाहलकसत्यिैं।उत्तरकालमेंअन्यमिहियों ंिाराइनशास्त्रों ंपरव्याख्या दी गयीऔरइन्ेंहवसूत्रतहकयागयािै।मूलसत्यकेहवहभन्नरूप,हिनकाअनुभवरिस्यवाहदयों ंनेअपनेिीवन में हकया,हवसूत्रतरूपेणबतायेगयेिैं।

भारतमेंअनेकअवतारहुएएवंसबनेदेशकेहवहभन्नभागों ंमेंअपनेग्रिों ंकोप्रदानहकया।यिीवि ज्ञानकाििैिोहिसिमस्वाध्यायकिारामागय-हनदेशप्राप्तकरसकतेिैं।स्वाध्यायउन्नत,उतृ्कष्टएवंिीवन में हदव्यान्तरलानेवालेआध्यात्क्तत्मकज्ञानकेहवशालकोिकीकुंिीिै।धमयशास्त्रों ंकेस्वाध्यायसेहदव्य िीवनव्यतीतकरनेतथाभौहतकिीवनसेऊपरउिनेकाअद्भुतज्ञानप्राप्तिोतािै।इससेसदािारका, आध्यात्क्तत्मकिीवनकारिस्यज्ञातिोतािै।हवश्वहवद्यालयों ंकीपाठ्य-पुस्तकों ंमेंयिज्ञानिीं ंहमलता।अन्तरके हदव्यतत्त्वकोकैसेिागृतहकयािायेऔरआध्यात्क्तत्मकमागयमेंक्रमशःकैसेउन्नहतकीिाये,यिसबज्ञानहवहध, हिहकत्सा,अथवाव्यवसाय-सम्बन्धीपुस्तकों ंसेप्राप्तिीं ंिोसकता।आत्माकीशाश्वतहनयहतकाहनमायणकरने के हलएआपकोकालिैकीपाठ्य-पुस्तकों ंऔरहिनसेसवयसाधारणपुस्तकालयभरेपड़ेिैं,ऐसीपुस्तकों ंको छोड़अन्यग्रिों ंकीशरणमेंिानािै।आपकोअध्यात्म-सम्बन्धीपुस्तकेंतथासन्तों ंकीिीवहनयों ंकाअध्ययन करनािैहिनकेअन्तरमेंिीवनकासत्यिै,सत्य-रूपीमाहणक्िै।औरइसीहलएस्वाध्यायएकस्वणय-कुंिीिै िोमारेहलएऐसेहनत्य-ज्ञानका,अध्यात्म-ज्ञानकाकोिखोलतीिैिोसाधककेपूणयताऔरअमरत्व-पथका प्रदशयक िै। यिी स्वाध्याय का मिात्म्य िै।

अबिमेंदेखनािैहकस्वाध्यायकामनोवैज्ञाहनकऔरव्याविाररकमित्त्वक्ािैतथास्वाध्यायसे िीवन मेंक्ाप्राप्तहकयािासकतािै?इसकाअत्यन्तगूढ़एवंयुक्तियुक्तकारणिै।िमिोकुछभीअनुभव करते िैं,वेसंस्कारकारूपधारणकरलेतेिैंतथामनपरअपनेहिह्नछोड़िातेिैं।येहिह्नबीिकारूपले लेते िैं औरयितोआपिानतेिीिैंहकमनकीप्रकृहत,िोवासनामनग्रिणकरतारितािै,उसकेअनुसार पररवहतयतिोतीिै।इनसबहविारों ंकोध्यानमेंरखतेहुएमिहियों ंनेंदेखाहकयहदमानवउन्नहतकरना िािता िैऔरसबअवांहछतवासनाओं ंकाअहतक्रमणकरनािािताितोव्याविाररकिीवनमेंबननेवाली मानहसकवासनाओं ंकोदूरकरनेकेहलएकुछउपायों ंकाहनरूपणहकयािानािाहिए।इनवृहत्तयों ंकोबदलने अथवा नष्टकरनेकेहलएउन्ोंनेंमेंस्वाध्यायप्रदानहकयािै।

स्वाध्यायकुछइसप्रकारकाययकरतािै।मानलीहिए,आपएकलकड़ीकेतख्तेमेंकीलिोकतेिैं और तभीआपकोपतािलतािैहकइसकीआवश्यकतािीं ंथीतोउसकीलकोहनकालनेकेहलएआपउस स्थान परदूसरीकीलिोकनेलगतेिैं।इसप्रकारपिलीकीलस्वतःबािरआिातीिैऔरदूसरीकीलकाष्ठ-

फलक मेंलिािातिी।लगभगइसीभााँहत,प्रहतहदनएक-एकवासनाकोदूरकरनेकायत्नकरनेकीअपेक्षा, हिसमें आपकिीायहवकशक्तिभीबहुतअहधकलगतिी,आपस्वाध्यायकरें।प्रहतहदनप्रातिः-सायंआपअतीत के हवहभन्नयुगों ं केहदव्यमिापुरुिों ं से(अनुशीलनिारा)सम्पकयस्थाहपतकरेंहिनकेविन,उनकेहनिीअनुभवों ं से उत्पन्निोनेकेकारणप्रभावशालिीं।वेआपकीकाया-पलटकरनेवालेविनिैं।अतिःआपइनहवगतयुगों ं के मिामनामिापुरुिों ंसेसीधासम्पकयस्थाहपतकरेंहिनकीवन्तअनुभवों ं सेधमयशास्त्रों ं केपृष्ठभरेपड़ेिैं। धमयशास्त्रकाअध्ययनकरतेसमयआपभौहतकलोकसेऊपरउिकरअनुभवसेउद्भूतहविारों ं केएकनये (अनुभवसेउद्भूत)लोकमेंप्रवेशकरतेिैं।इनग्रिों ंमेंउनकेहनमायतामिहियों ंकेआध्यात्त्कत्मकआलोककी दीक्तप्त भिी।

अतिःस्वाध्यायकाअथयिैशंकरािायय,ईसामसीिसेअध्यात्मशास्त्रों ंकेरिहयताओं ंकेसमक्षबैिना। यिभीएकप्रकारकापरोक्षसतसंगिै।िबआपस्वाध्यायकेहलएबैितेिैंतोस्वयंकोउनमिान्आत्माओं ंके ध्यान में हनमग्न कर दें िो साक्षात्कार के आलोक से उद्भाहसत िैं। ये मिापुरुि सदा अमर िैं। उनका नाश निीं ं हुआ।उनकाअक्तस्तत्वलोपनिीं ंहुआ।वेपरमात्माकेसाथएक-रूपिोगयेिैंऔरइसीहलएउनकाव्यक्तित्व भीअमरिै।विकभीनष्टनिीं ंिोता।उनकाअक्तस्तत्वसाधारणव्यक्तिकेअक्तस्तत्वकीतरिनिीं ंिै,िोप्रत्येक मृत्युकेउपरान्तनयारूपधारणकरतािै।अतिःआपउनमिहियगणसेसम्पकयस्थाहपतकरेंिोअदृश्यरूपमें वतयमान िैं।

प्रबुद्धपुरुिों ंकीपुस्तकेंपढ़करआपउनकीसंगहतप्राप्तकरतेिैं।सभीलोगमिात्माओं ंकासतसंग निीं ं प्राप्त कर सकते। कु छ िी लोगों ं को सतसंग का सौभाग्य प्राप्त िोता िै। अतएव, सन्तों ं से व्यक्तिगत रूप से हमल करआपकोउनसेअहधक-से-अहधकलाभउिानेकाप्रयत्नकरनािाहिए।तदुपरान्त,स्वाध्यायिारा आपकोस्वयंलाभप्राप्तकरनेकाप्रयासकरनािाहिए।यहदआप'हिमालयकेअंिलसे'(Voiceofthe Himalayas) पुस्तक पढ़ें तो आप अनुभव करेंगे हक आप स्वामी हशवानन्द िी मिाराि के साथ िैं और वे आपसेबातेंकररिेिैं।लेखकतोअनेकिैं।साधारणलेखकभी,हिनमेंआत्म-शक्तिनिीं ंिै,प्रेरणादेनेमें सफलिोगयेिैं।िबसाधारणलेखकभीऐसीशक्तिप्राप्तकरलेतेिैंतोउनलेखकों ंकाकिनािीक्ािा आत्मवादी िैं, हिनका प्रत्येक शब्द प्रत्यक्ष पर आधाररत िै? उनका अनुभव गिन िै। वे पािक की भावुकता एवं उसके मानहसक स्तर पर िी आहधपत्य निीं ं िमाते, अहपतु प्रहतहदन हनयमपूवयक स्वाध्याय करने वाले के आत्म-तत्त्वकोभीस्पशयकरतेिैं।प्रहतहदनकास्वाध्यायज्ञान-गंगामेंडुबकीलगानेकेसमानिै।स्वाध्यायिाराआप आध्यात्त्कत्मकिानकरतेिैं,आपसदाव्याविाररकहविारों ंकेसागरमेंडूबेरितेिैं।अक्षरसन्तों ंकीसंगहत कीहिए और उनके विनों ं से प्रवाहित ज्ञान-सागर में डुबकी लगाइए। स्वाध्याय यिी कराता िै।

उपहनिद्किताििै:'**स्वाध्यायान्मा प्रमदः**'-स्वाध्यायकीउपेक्षानकरो।ऋहि-मुहनयों ंनेभीस्वाध्याय कीयिअमूल्यप्रहक्रयाप्रदानकीिैहिससेहकिममिामनामिात्माओं ंसेसम्पकयस्थाहपतकरसकें।स्वाध्याय कामुख्यउद्देश्ययिीिै।स्वाध्यायकरतेसमययहदआपपुस्तक-हवशेिमेंखोिायेंतोआपकेहविारपूणयतया हदव्यभावमेंआबद्धिोिायेंगे।संज्ञानयुिियिभीएकप्रकारकीसहवकल्पसमाहधिै;क्ोंहकउससमयमन सबसांसाररकहविारों ंसेररिोकरआध्यात्त्कत्मकहविारों ंमेंसमाहितिोिातािै।हनरन्तरस्वाध्यायकरतेरिने सेक्ाििोतािै?िोहविारआपमनमेंधारणकरलेतेिैं,उनसेप्रेरणाप्रदभावािागृतिोतेिैंऔरआपकामन सात्त्कत्त्वकहविार-रूपीसम्पहत्तसेभरिातािै।स्वाध्यायमेंप्रहतहदनआपकोउद्बुद्ध,उच्चतरएवंप्रेरणादायक आध्यात्त्कत्मकहविारहमलतेिैंहिनसेहनराशाकेक्षणों ंमेंआपकोशक्तिप्राप्तिोतीिै।अनुमानकरेंहकआप हनरािशिैंतोस्वाध्यायआपकाउत्थापनकरतािै,तिाप्रदानकरतािैऔरआत्माकोदैहनकआध्यात्त्कत्मकभोिन प्रदानकरतािै।आत्माके हलएआपयिीभोिनकरतेिैं।

प्राति:काल से ले कर सायंकाल तक आप व्यविार करते िैं। अनन्त हबिार और संस्कार उत्पन्न िोते िैं। अति: सायंकाल को आपको स्वाध्याय करना िाहिए हिससे सब असाक्तत्त्वक एवं लौहकक संस्कार दूर िो िायें। उनें् ििरने का अवसर न दें। अतएव, स्वाध्याय का एक व्याविाररक लाभ यि िै हक इससे मनुष्य साक्तत्त्वक हविार ग्रिण करता िै और वे सांसाररक हविारों ंको आच्छाहदत कर लेते िैं। दूसरा लाभ िै स्वाध्याय मन को एकाग्र करने तथा ध्यान लगाने के हलए भी सियक िै। परन्तु कैसे ? एक उदािरण यिााँ हदया िाता िै। िमारा उद्देश्य अथवा प्रयत्न तो यिी िोता िै हक मन हकसी एक िी सुहविार में अवक्तस्थत रिे। प्राथयना और पूिा का भी यिी भाव िै हिससे हक अन्तति: मन एक िी हविार में हनमग्न रि सके; परन्तु मन सवयदा अवांहछत पदाथों के हविय में सोिता रिता िै।

साधारण अपररष्कृत मनुष्य का मन अनेक प्रकार की काम एवं हविय-वासनाओं ंसे युि िोता िै। समस्त हिन्तन हवियों ंकी तुहष्ट के सम्बन्ध में, सांसाररक पदाथों के सम्बन्ध में िोता िै। मनुष्य को इस बात का ज्ञान निीं ंहक िो वि सूाँघता अथवा स्पशय आहद करता िै, इनके आगे भी कोई सत्ता िो सकती िै। परन्तु यि ज्ञात िोने पर हक यि सब हविार वास्तहवक हवकास एवं उत्थान के हलए निीं ंिैं, मन अच्छे हविार ग्रिण करने का यत्न करता िै। कभी बुरे (असाक्तत्त्वक) हविार मन में आते िैं तो कभी अच्छे (साक्तत्त्वक)। यि मन तो एक मक्खी की भााँहत िै िो कभी तो अच्छे पदाथों पर बैिती िै और कभी थूक पर भी बैि िाती िै। इस प्रकार, मन अन्यान्य पदाथों में हवकक्तल्पत रिता िै; परन्तु मधुमक्खी सदा फूलों ंपर िी बैिती िै, गन्दगी पर निीं; ंइसी भााँहत मन को मक्खी की प्रथमावस्था से हवमुख करके मधुमहक्षका की हितीयावस्था में ला कर, अन्तति: इसे उच्चतर अवस्था में क्तस्थर करना िै। स्वाध्याय का यिी कायय िै। इससे मन केवल उत्कृष्ट हविारों ंकी ओर िी प्रेररत िोता िै और असाक्तत्त्वक हविारों ंके हलए मन में स्थान निीं ंरिता। हिसका हिन्तन करने को बारम्बार हमले, मन उसी को ग्रिण करता िै। आरम्भ में तो मन हवरोध करेगा, परन्तु तत्पश्चात् आनन्द हमलने पर स्वाध्याय के हबना आपको भोिन भी अच्छा निीं ंलगेगा। यि मनुष्य-िीवन का एक आवश्यक अंग िै। यि आत्म-सत्ता का भोिन िै। ऐसी आदत पड़ने पर मानस पटल पर केवल साक्तत्त्वक हविार िी िावी िो िाते िैं। स्वाध्याय की यि गूढ़, आन्तररक एवं मनोवैज्ञाहनक हक्रया-प्रणाली िै।

मान लें, घुड़दौड़ के एक घोड़े की कीमत पन्दरि लाख रुपये िै। उसका स्वामी घोड़े को इधर-उधर िाने और िर तरि की िीिें खाने की आज्ञा निीं ंदेगा। उसे िुना हुआ भोिन िी हदया िायेगा। मन भी एक अत्यन्त अमूल्य अश्व की भााँहत िै। यि िमें परम धाम, ब्रह्मपुरी पहुाँिायेगा। यहद स्वामी इतस्तति: घूमने देना निीं ंिािता तो वि उसके हलए अच्छी घास ले कर आयेगा। हफर अश्व को घास के पास ले िा कर खूंटे से बााँध देगा। यिााँ अश्व को कुछ स्वतन्त्रता िोती िै, परन्तु यि सीहमत िै। यहद रस्सी बीस मीटर लम्बी िै तो वि िालीस मीटर व्यास के भीतर िी घूम सकता िै। इसका अहभप्राय यि हुआ हक यद्यहप वि बााँधा हुआ िै, पर उसे स्वतन्त्रता िै हक उस सीहमत क्षेत्र में से वि कुछ भी लेना िािे तो ले ले। स्वाध्याय भी यिी करता िै। हनयमपूवयक स्वाध्याय करने पर मन में एक नवीन िरागाि-सा बन िाता िै। पिले तो मन मनमाना घूमता था, परन्तु अब उसे भोिन के हलए (स्वाध्याय के रूप में) सीहमत एवं सुिारु पदाथय उपलब्ध िो गये िैं। हनरन्तर स्वाध्याय में लगे रिने से मन आध्याक्तत्मक पुस्तकों ंके िी हविार ग्रिण करने लगता िै। वि इस सीमा से परे निीं ंिाता और स्वाध्याय का आदी िो िाता िै। यि स्वाध्याय का दूसरा रूप िै हिसे प्रत्येक हिज्ञासु को िानना िाहिए।

स्वाध्याय एक प्रकार का परोक्ष सत्संग िै। मिापुरुषों ंिारा अिहक्षत शाश्वत ज्ञान के क्षेत्र में यिी पहुाँिाता िै। इससे िमें मिापुरुषों ंके साथ आध्याक्तत्मक एकरूपता प्राप्त िोती िै और मन को भोिन िेतु नवीन क्षेत्र प्राप्त िोता िै। मन में आने वाले बुरे संस्कारों ंके हलए यि बन्ध-स्वरूप िै।

ईश्वर-प्रहणधान

ईश्वर-प्रहणधान 'हनयम' का पााँचवााँ मित्त्वपूणय अंग िै। हनयमों ंमें यि सवोच्च िै। ध्यान रक्तखए हक ये यम-हनयम आध्याक्तत्मक िीवन के प्रथम िरण मात्र िैं; हकन्तु इसका अहभप्राय यि निीं ंहक हकसी भी समय आध्याक्तत्मक प्रयत्नों ंमें इनको अनावश्यक माना िा सकता िै। यम-हनयम का अभ्यास करने के पश्चात् िी धारणा का अभ्यास हकया िाता िै। परन्तु यम-हनयम का पालन भी साथ िी करना पड़ता िै। उसका त्याग निीं ंहकया िाता। िब आप भवन-हनमायण कर रिे िैं तो आप नीवं निीं ंिटा सकते। िब तक आत्म-दशयन निीं ंिोता, तब तक यम-हनयम का पालन हनरन्तर करना िाहिए। साक्षात्कार िोने के उपरान्त साधक को यम-हनयम के पालन की आवश्यकता निीं ंिोती; क्ोंहक तब ये उसके स्वभाव के अंग बन िाते िैं। साक्तत्त्वकता िी उसकी प्रकृहत बन िाती िै। हसद्ध योगी के कमों से यि स्वतः िी प्रकट िो िाता िै। नृत्य सीखते समय कदमों ंपर ध्यान देना अहनवायय िोता िै; परन्तु नृत्य में पूणय दक्षता प्राप्त कर लेने पर इसकी आवश्यकता निीं ंरि िाती और तब उसके हविय में सोिना भी अहनवायय निीं;ं क्ोंहक गलत कदम उिता िी निीं।ं ऐसी अवस्था प्राप्त िोने तक अभ्यास अहनवायय िै। ईश्वर-प्रहणधान का अथय िै स्वयं को ईश्वर में प्रहतहष्ठत कर देना अथायत् सदा आत्म-तत्त्व की प्रत्यक्षता

में हनवास करना। परन्तु यि किााँ फहलत िोता िै? एक अधम पुरुि भी देवता के समक्ष नम्र िो िाता िै। उसका आिार-व्यविार िी बदल िाता िै। अपने से उच्च शक्ति के सामने आ कर आप स्वयं को हनम्न समझने लगते िैं। ईश्वर-प्रहणधान का अथय िै पूिा, भक्ति, हवश्वास (आस्था) एवं नम्रता को हनरन्तर िीवन में िररताथय करना। ईश्वर के साहन्नध्य के भाव में हनरन्तर रिने से अिं-भाव दूर िोता िै। अिंकार को वश में करने के हलए यि प्रभावपूणय उपाय िै। इससे भाव पूिा एवं भक्तिमय बनते िैं तथा प्रभु से हमलन सुसाध्य िो िाता िै। ईश्वर-प्रहणधान का अक्तन्तम लक्ष्य आत्म-दशयन िै।

ये उपाय योग के हवहभन्न स्वरूप िी िैं। ईश्वर की सवयव्यापकता में हवश्वास करने वाले व्यक्ति के सब कमय स्वतः िी संयत िो िाते िैं। ईश्वर की हवद्यमानता में वि कोई दुष्कमय निीं ंकर सकता। स्वयं को बाह्य एवं आन्तररक सम्पूणय रूप से प्रभु को अहपयत करने से मन, विन और काया से सभी कमय स्वतः िी पुण्यशील, हनदोि एवं पूणय िोने लगते िैं। हवमलात्मा िो कर सच्चे हृदय से प्रभु को िी सवयत्र देखने का अभ्यास साधक को शनैः-शनैः प्रभाहवत करने लगता िै। ऐसी अवस्था में हकसी भी क्षण कोई भी कमय करने पर हवश्व-साक्षी ईश्वर की हवद्यमानता का आभास िोता िै। तब साधक सावधान रिता िै और कोई भी दुष्कमय निीं ंकरता। उसके मन में भाव उिता िै- 'मैं मरणशील मनुष्य से तो कुछ भी हछपा सकता हाँ; परन्तु परमात्मा से निीं,ं इसहलए उसके सामने मुझे कोई दुष्कृत्य निीं ंकरना िाहिए।' हकसी को हमिाई दे कर आदेश हदया िाता िै- 'िाओ, और इसे ऐसे स्थान पर खाओ ििााँ देखने वाला कोई न िो।' वि व्यक्ति वापस िला आता िै और हमिाई को वापस करते हुए किता िै- 'मुझे ऐसा कोई स्थान निीं ंहदखायी देता ििााँ परमात्मा न िो।'

श्रीमद्भगवद्गीता के ग्यारिवें अध्याय के भाव को समझने और ग्रिण करने का प्रयत्न करने वाले व्यक्ति के मन में प्रभु की सवयव्यापकता का भाव स्वतः िी आने लगता िै।

इस अध्याय में भगवान् श्रीकृष्ण किते िैं- "मैं तुम्हें हदव्य िक्षु प्रदान करूाँगा हिससे तुम मेरे अनन्त स्वरूप के दशयन कर सको।" वे अिुयन को हदव्य िक्षु प्रदान करते िैं और अपना हवश्व-रूप हदखाते िैं। अिुयन हिस ओर भी देखते िैं, उन्िें भगवान् िी हदखायी देते िैं। सब लौहकक पदाथों में, िर-अिर में सवयत्र उन्िें प्रभु की व्यापकता िी दृहष्टगोिर िोती िै और यि हवश्व-रूप-दशयन िी मोक्ष-प्राक्तप्त की कुंिी िै।

प्रह्लाद के िीवन से िमें बहुत हशक्षा हमलती िै। उसने नारायण को िी सवयत्र देखा। उसके हपता अत्यन्त क्रूर एवं नाक्तस्तक थे। प्रह्लाद को माता के गभय में िी हदव्य ज्ञान की प्राक्तप्त िो गयी थी। उसने सवयत्र नारायण को िी

देखा।नारायणकेअहतररिउसेऔरकुछहदखायीनिीं ंदेताथा।अन्ततिःहपतानिेबउससेपूछा,'भगवान् किााँ िैं?' उसने उत्तर हदया, 'आप मेरे से पूछ रिे िैं हक भगवान् किााँ िैं। पूछना तो यि िाहिए हक वि किााँ निीं ं िै।'तोहपतानेयिपूछतेहुए,'क्यावेइसस्तम्भमेंभीिैं'क्रोधसेस्तम्भपरपादाघातहकया।तत्कालिीस्तम्भफट गया।उसमेंसेभगवान्नारायणनृहसंकिेरूपमेंबािरहनकलआयेऔरहिरण्यकहशपुकानाशकरहदया। प्रह्लादकिेीवनसेिमेंयिमुख्यहशक्षाहमलतीिैहकभगवान्सवयत्रहवद्यमानिैं।समूपूणयहवश्वउन्िीं ंसेव्याप्तिै। यत्र-तत्र-सवयत्रभगवान्िीभगवान्िैं।हिसप्रकारमक्खनसमस्तदूधमेंसमायारितािैउसीप्रकारभगवान् समूपूणयहवश्वमेंसमायेहुएिैं।भगवान्कीसवयव्यापकप्रकृहतकाअहवरतस्मरणआत्म-साक्षात्कारकेमागयमें कभीबाधानिीं िोिता।योगमेंसमाहधस्थिोनेकेहलएयिसवोत्तमएवंहनहश्चतहवहधिै।अन्ततिःयोगकाअथय िै िीवात्माकापरमात्मासेहमलन,योगकीअतलगिराइयों ंमेंप्रभु-हमलनकाप्रयत्न।सभीमिात्माओं ंनेयिी हशक्षाहभन्न-हभन्नरूपों ंमेंदेनेकायत्नहकया।िबनामदेवरोटीबनारिेथेतोएकश्वानआयाऔररोटीछीनकर ले गया।वेश्वानकेपीछेघीलेकरयिकितेहुएभागे,"तुम्हारागलाखराबिोिायेगा।रोटीसूखीिै,अतिःघी ले लो।"

एकऔरकिानीइसप्रकारिै।एकसाधुतीथयात्राकरनेकेहलएवाराणसीगया।उसनेविााँसेगंगािल हलहलया।साधारणतयालोगवाराणसीसेगंगािलरामेश्वरम्लेिातेिैंििााँभगवान्हशवकामक्तन्दरिै।वि भीिललेकररामेश्वरम्िारिाथा।बहुतहदनों ंकीयात्राकेउपरान्तविरामेश्वरम्केमक्तन्दरकेसमीपपहुाँिा। गमीकाहदनथा।धूपप्रखरथी।मक्तन्दरकेसमीपिीएकगधाधूपमेंव्याकुलपड़ाथा।विहगरगयाथाऔर प्यासकेकारणमरणासन्निोरिाथा।हकसीकेपासउसेदेखनेकासमयनिीं ंथा;परन्तुयिभिप्रभुकी सहन्नहध(प्रत्यक्षता)काअनुभवकररिाथा।गधेकेसमीपिानेपरउसनेहविारहकयाहकिबसाक्षात्भगवान् िी मेरेसमक्षिैंतोगंगािलकाइससेअच्छाउपयोगक्याहकयािासकतािै।उसनेविलगधेकेमुखमें िालहदया।उसनेअनुभवहकयाहकसाक्षात्भगवान्किोविगंगािलअहपयतकररिािैऔरहिसदेवताकी अियना मक्तन्दर में अन्य लोग कर रिे िैं, वि देवता िी उसे आशीवायद दे रिे िैं।

एकबारिबस्वामीहववेकानन्दकेदार-बिीआहदकीयात्रापररिेथेतोउन्िोंनेहिम-प्रदेशमेंएक साधु कोपड़ेहुएदेखा।उनहदनों ंयात्राकेसाधनआधुहनकसमयसेसवयथाहभन्नथे।उससमयकोईसीधामागय एवं उहितसुहवधाएाँउपलब्धनथीं।ंबड़ीकहिनाईसेवेअपनीयात्रापूणयकररिेथे।उन्िोंनेअपनेमागयमेंिी हिम-प्रदेशमेंउसअसिायसाधुकोदेखा।स्वामीहववेकानन्दिीनेअपनाकम्बलउसेदेहदया।साधुने हववेकानन्दपरदृहष्टपातहकयाऔरयिदेखकरहकविएकआत्मज्ञानीिैं,उसनेअपनेअतीतिीवनकी किानीआरम्भकी।उसनेस्वामीहववेकानन्दसेपूछा,"क्याआपनेसन्तपविारीबाबाकानामसुनािै?" तदुपरान्तउसनेपविारीबाबाकेसाथहुईअपनीघटनाकावणयनहकयाऔरकिनेलगा,"मैंएकिाकूथा। िबसेउससन्तसेमेरासम्पकयहुआ,मेरीिीवनमेंबहुतपररवतयनआगया।मैंनेबहुतपश्चात्तापहकया।तभीसेमैं अपने पापों ं का प्रायहश्चत्त करने का प्रयत्न कर रिा हाँ।"

तोयिथीसाधु-सन्तों ंकीशक्ति।ईश्वरसवयत्रिै-केवलयिीभावतथासबकोमुक्तिकीओरअग्रसरकर सकता िै;िीवात्माकोपरमात्मासेहमलासकतािै।

आसन

यम और हनयम के अभ्यास से मनुष्य की अन्तिः तथा बाह्य प्रकृहत की शुक्तद्ध िोती ि और वि उच्चतर अनुभवप्राप्त करने योग्य िो िाती ि। काहयक सारतत्त्व का ज्ञान भी तभी अथायत् इनके अभ्यास के पश्चात् िी प्राप्त िोसकता ि। यि तृतीयावस्था ि। इसमें प्रहवष्ट िोने से पूवय मानव-रिना के सम्बन्ध में कुछ गिरा ज्ञान िोना आवश्यकि।

यि शरीर पााँि तत्त्वों से बना हुआ ि। इसमें अदृश्य, शीघ्रगामी हवद्युत् अणु हवद्यमान िैं। प्रोटोन्स और इलेक्टरोन्सइस भौहतक शरीर के अत्यन्तरस्थ भाग िैं और हवश्व की समस्त वस्तुएाँ सत्त्व, रिस् तथा तमस्, इन तीनों गुणों से बनी िैं। ये तीन हवहवध स्पन्दन िैं िो हभन्न-हभन्न रूपों में दृहष्टगोिर िोते िैं। स्थूलतम हक्रया तमस्-प्रधान, सूक्ष्मतर हक्रया रिस्-प्रधान एवं सूक्ष्मतम हक्रया सत्त्व-प्रधान िोती ि।

रिायोग के तृतीय अंग आसन का उद्देश्य ि इस काया को पूणयतया सत्त्वगुण-प्रधान बनाना, प्रत्येक पदाथय को सत्त्वगुण से समक्तन्वत करना। मिहिय पतंहिल ने आसन का अनुष्ठान इसीहलए बताया ि। यि आसन िियोग में हकये िाने वाले आसनों hat H सवयथा हभन्न ि। रिायोग के तृतीय अंग आसन में ििााँ तक पूणय दक्षता एवं सात्तत्त्वकता का प्रश् ि हकसी भी प्रकार की काहयक बाधा, कम्पन या गहत की मन पर प्रहतहक्रया िोना स्वाभाहवक िी ि। शरीर और मन का परस्पर गिरा सम्बन्ध ि। वे एक-दूसरे पर आधाररत रिते िैं। यहद आप शरीर को तीव्र झटके देंगे तो प्राण पर उसका प्रभाव िोगा और प्राण का मन पर प्रभाव पड़ेगा।

अतिः मिहिय पतंहिल के अनुसार आसन का अहभप्राय ि दीघय काल तक क्तस्थर एवं शान्त मुिा में शरीर को संयत रखना। सवयथा हनश्चल िोने पर शनैः-शनैः श्वास भी संयत िोने लगता ि। श्वास भी हनयहमत िो िाता ि। क्तस्थरतापूवयक सुखासन में बैिा िा सकता ि। यहद आसन सुखदायी न िो तो इसे बदल लेना आवश्यक ि। ऐसे िी आसन में बैिना िाहिए हिसमें आपको कष्ट न िो और आप अहधक समय तक सुखपूवयक बैि सकें।

"स्मथिरसुखमासिम्"-आसन विी ि िो क्तस्थर और सुखदायी ि। क्तस्थर एवं सुखदायी आसन िी सवयथा हनश्चल िो सकता ि। दीघय काल तक ध्यान लगा कर बैिने की क्षमता देना िी आसन का कायय ि। हदन-प्रहतहदन हिज्ञासु स्वयं को हनश्चल बनाने का प्रयत्न करता ि। इससे रिोगुण (हिसका धमय अक्तस्थरता ि) संयम में रिता ि। रिस् के संयत िोने पर तमस् भी संयत िो िाता ि; क्योंहक रिस् में िी तमस् हवद्यमान रिता ि। उच्च पदाथय में हनम्न भी समाया रिता ि। इससे अन्तमयन का तम-रूपी प्रमाद िट कर रि-रूपी िंिलता क्तस्थर िो िाती ि;

क्ोंहंक इसके अक्तस्थर िोने पर मन भी अक्तस्थर िो िाता िै, परन्तु संयहमत िोने पर शरीर का रोम-रोम सत्त्व के हदव्य प्रकाश से आलोहकत िो उिता िै।

आसन हनरन्तर अभ्यास से हसद्ध हकया िा सकता िै। आरम्भ में तो उहित आसन का पता लगाने में कहिनाई िो सकती िै। हकसी को पद्मासन लगाने में आसानी िो सकती िै तो हकसी दूसरे को हसद्धासन अथवा स्वक्तस्तकासन उपयुि प्रतीत िो सकता िै। सबके हलए एक िी प्रकार का आसन अनुकूल निीं ंिो सकता। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी क्षमता एवं योग्यता के अनुसार यि देख लेना िाहिए हक कौन-सा आसन उसके हलए उहित िै। शरीर को भुलाये हबना मन को हकसी एक लक्ष्य पर एकाग्र निीं ंहकया िा सकता।

तीन घण्टे तक एक िी आसन में बैिना आसनि–य किलाता िै। इससे शरीर पूणयरूपेण साक्तत्त्वक िो िाता िै। रिस् एवं तमस् नष्ट िो िाते िैं। आसनि–य से व्यक्ति प्राणायाम की ओर अग्रसर िो सकता िै। प्रारम्भ में यहद हकसी आसन में बैिने से कष्ट िो तो आसन छोड़ कर थोड़ा हवश्राम करना अत्यावश्यक िै। थोड़ा-थोड़ा अभ्यास करते रिना िाहिए। आध्याक्तत्मक पथ में तो कुछ कष्ट सिन करना िी पड़ता िै, इसके पश्चात् िी परमानन्द की प्राक्तप्त िोती िै। मोक्ष प्राक्तप्त िेतु अपना हितना भी उत्सगय करें, कम िै। सच्चा साधक तो सदा यिी सोिता िै हक उसने अभी हकंहित् भी त्याग निीं ंहकया। यि िानते हुए हक यहद आप अपनी िेब के अप्रिहलत (खोटे) हसक्के फेंक दें तो आपका हमत्र उसे स्वणय से भर देगा, आप हसक्के फेंक देते िैं तो इसे आप त्याग निीं ं कि सकते। इसी प्रकार शाश्वत आनन्द की प्राक्तप्त िेतु इिलौहकक हनस्सार पदाथों का त्याग करना पड़ता िै। अतएव हतहतक्षा आवश्यक िै। वेदान्त के अनुसार यि िट्सम्पत् अथवा छि गुणों ंमें से एक िै।

क्तस्थर आसन में बैिने का अभ्यास करने पर साधक को साक्तत्त्वकता प्राप्त िोती िै। सत्त्वगुण-प्रधान िोने पर प्राण सम िो िाते िैं और योगी श्वास को संयत करने के हलए प्राणायाम का अभ्यास करने लगता िै।

आसन भी एक प्रकार की तपश्चयाय िै। शरीर में सवयदा िंिलता की प्रवृहत्त िै। आसन िारा इस प्रवृहत्त को दूर हकया िा सकता िै। इससे आत्म-संयम प्राप्त िोता िै।

मुख्य आसन िार िैं- पद्मासन, हसद्धासन, स्वक्तस्तकासन एवं सुखासन। और भी अिे आसन िैं हिनमें दीघय काल तक सुखपूवयक बैिना सम्भव िो सकता िै।

आसन से शक्ति संहित रिती िै। हिलने–िुलने से शक्ति का क्षय िोता िै। शरीर के हक्रयाशील रिने पर अपेक्षाकृत अहधक प्राण-क्षय िोता िै, िब हक सवयथा क्तस्थर आसन से उतने काल के हलए तो शक्ति के क्षय में कमी िो िाती िै। शीत-प्रधान देशों ंमें कुछ िीवों ंपर िैमक्तन्तकी प्रभाव देख कर आप इसे समझ सकते िैं। वे छि मास तक कोई भोिन निीं ंकरते; परन्तु उनकी शक्ति का नाश निीं ंिोता, क्ोंहंक वे िलना-हफरना आहद छोड़ देते िैं और इस प्रकार शक्ति संहित रिती िै। शारीररक शक्ति का यि संिय प्राणायाम िारा सूक्ष्म शक्ति में पररवहतयत हकया िा सकता िै और हिसे ध्यान में उपयोग हकया िा सकता िै।

स्मरण रखने योग्य एक और बात यि भी िै हक आप आसनों ंका हितना िी अहधक अभ्यास करेंगे, उतनी िी अहधक हनतान्त क्तस्थर मुिा में रिने की क्षमता आपको प्राप्त िोगी। शारीररक संवेदन कम िोने लगेगा। आपका शरीर से सम्बन्ध सूक्ष्मतर िोने लगेगा।

काहयक िेतना अहत-स्थूल िोने के कारण साधारणतया प्रत्येक हक्रया (संवेदना) का अनुभव बुक्तद्ध ग्रिण करती िै। यि अनुभव तीव्र िायहवक कम्पन के रूप में िोता िै। आसन िारा िायहवक ज्ञान की इस अवस्था में पररवतयन आता िै, शनैः-शनैः संवेदना की भावना नष्ट िो िाती िै और संवेदनाि–हनत िायु-कम्पन कम िोने लगता िै। अतएव आसनों ंमें हसक्तद्ध प्राप्त करने पर आप धीरे-धीरे काहयक िेतना से ऊपर उि िाते िैं। इसका अथय यि निीं ंहक आपको आत्मज्ञान प्राप्त िो गया िै, प्रत्युत् यि एक प्रकार से शारीररक तत्त्व का अहतक्रमण िै।

तब क्ा िोतिौ?शीतऔरउष्णतिौसिेन्िी िकाप्रभावनिीं ंिोता।शीतकालमेंभीआपगंगाकेहकनारेहबना
वस्त्र पिनेबैसकतिैं।आपकोसदीनिीं ंलगेगी।आसनि–यकीयिीअद्भुतशक्तिै।गंगामेंबैकरयहद
आप ध्यानभीलगायेंऔरआसनक्तस्थररखेंतोआपअक्तस्थरताअथवासुफुरणकाअनुभवनिीं ं करेंगे। उच्चावस्थाओं
ंमेंपहुँनेकेहलएएकआसनमेंक्तस्थरताआवश्यकै;क्ोंहंकिबतकशरीरपररन्िी िं काप्रभाव िो ता
रिेगा,पनशरीरकीओरक्तखंाआयेगाऔरअपनेआन्तररकलक्ष्यपरक्तस्थरनिीं ं रिसकेगा।आपैसे- िै से
उन्नहतकरतिैंऔरआसनमेंअहधक-से-अहधकक्तस्थरताप्राप्तकरतिैं,वैसे-वैसेन्िी िं केअनुभवसेआप ऊपर उिैलगतिैं।
सवयशक्तिमान्प्रभुकाध्यानकरनेसेआसनमेंहसक्तद्धप्राप्तिोसकतिी।केवलइच्छा-
शक्ति सेिीशरीरमेंक्तस्थरतानिीं ंआसकती।

शरीरक्तस्थरकरनेकारिस्यिैमनकोदेिसेदूरलेिायें।हनराकार,सवयव्यापकप्रभुकेध्यानमेंमन
को एकाग्रकरें।आकारकाहविारिीमनसेलुिप्तिोानािाहिए।शरीरकेप्रहतहविारस्वतःिीलुिप्तिो
िायेगा।हनराकार,असीमशक्तिकाहविारकरनेसेअभ्यासकतायसीहमतशरीरकोस्वयंिीभूलिातिौ।इसे
प्रहतपक्षभावनाकितिैं।हनःसीम,हनराकारकाबोधिोनेपरपररहमतआकारकाज्ञाननिीं ंरिता।पररणामतः
शरीरउसीमिािमेंरिनेकाआदिीिोातिौ।ऐसाप्रतीतिोतिौहकशरीरकाष्ठअथवाहशला-खण्डकीभाँहत
िि गयिौ।आसनमेंपूणयहसक्तद्धप्राप्तकरनेकायिीतोरिस्यिै।मनकोसीहमतशरीर-तत्त्वसेदूररखकर
अपररमेय, अरूप, अनन्त का ध्यान करना आवश्यक िै।

कहतपयभाष्यकारों ंकाकिनािौहक'अनन्त'शब्दशेिनागकेअथयमेंहलयागयिौ,हिसनेधरतीको
अपनेफणों ंपरउिायाहुआिौ;क्ोंहंकभारविनकरनेपरहिलनाकहिनिोतिौ।कुछअन्यभाष्यकारों ंके
अनुसारअनन्तकाअथयअपररमेयिै।क्तस्थरमिािकिाराशरीरमेंपिोकतत्त्वों ंिारापररवतयनकाक्रमनूयूनिोने
लगतिौ।शरीरकेस्थैययकामनएवंप्राणपरबहुतप्रभावपड़तिौऔरशक्तिकिासनिीं ंिोता।इसशक्ति
को ध्यानमेंलगायािासकतिौहिससेशरीरपररन्िी िंकाप्रभावनिीं ंपड़सकता।

प्राणायाम

प्राणायाम रियोग का िितुथय अंग िै। मििय पतंहिल अत्यन्त वैज्ञाहनक ढंग से स्थूल कोश से सूक्ष्मतर
कोशों ंकी ओर अग्रसर िोते िैं। प्राण और मन प्रगाढ़ रूप से परस्पर हनबक्तन्धत एवं एक-दूसरे से व्याप्त िैं।
प्राणायाम का अथय िै श्वास-प्रश्वास की गहत को रोकना। शरीर के अन्दर सूक्ष्म एवं प्राणभूत शक्ति का स्थूल
प्रहतहनहध श्वास िी िै। घड़ी की िाबी पकड़ने से हिस प्रकार उसकी सूक्ष्म िरक्तखयाँ घूमनी बन्द िो िाती िैं और
अन्त में गोल क्तरंग भी रुक िाता िै, उसी प्रकार मन को हक्रयाशील करने वाली शक्ति को संयत करने से मन
हनक्तिय िो िाता िै। यि प्राण-शक्ति िी िै िो मन को िलायमान करती िै। प्राण न रिे तो मानहसक हक्रयाएँ भी
नष्ट िो िाती िैं और मनोनाश िैसी अवस्था आ िाती िै। प्राणों ंको हनरुद्ध करना प्राणायाम िै। िैसा हक ििियोग
की पुस्तकों ंमें हदया गया िै, प्राणायाम नौ या दस प्रकार के निीं ंिैं। ििियोग के शीतली, शीतकारी आहद हवहभन्न
प्राणायामों ंका यिाँ बताये गये प्राणायाम से सम्बन्ध निीं ंिै। िमारा अहभप्राय केवल कुम्भक से िै। एक बाह्य
कुम्भक िोता िै। हनःश्वास छोड़ कर पुनः अन्दर न लेना बाह्य कुम्भक िै एवं श्वास अन्दर ले िा कर रोकना (हफर
बािर न लाना) आन्तररक कुम्भक िै। कभी-कभी श्वास स्वतः िी रुक िाता िै। श्वास अन्दर िो अथवा बािर, इसे
केवल कुम्भक किते िैं। प्राणायाम से मनुष्य के सभी अन्तरंग शुद्ध िोते िैं। यि तो आप िानते िी िैं हक मनुष्य
में सत्त्व, रिस् और तमस् तीनों ंप्रकार के गुण हवद्यमान िैं। अपने समक्ष लक्ष्य यि िी िोना िाहिए हक अहधक-से-
अहधक मात्रा में सत्त्वगुण की अहभव्यक्ति और सुफुरणा िो; हकन्तु अशुद्धता का परदा सत्त्वगुण को पूणय रूप से

सुफुहटतर्निीं ंिोने देता। प्राणायाम इस परदे को िटा कर सत्त्वगुण को आभाहसत करता िै। प्राणायाम का मुख्य उद्देश्यिर्यिी। मन एवं प्राण एक-दूसरे से अहवक्तच्छन्न रूप से सम्बक्तन्धत िैं, अतिः मन को हनक्तिय करके इसे शुद्धकरनिााहिए एवं तदुपरान्त सत्त्वगुण की अहभव्यक्ति में बाधक आवरण को दूर करना िाहिए। सत्त्वगुण-प्रधानिोनेपर सुहविार के हलए मन में स्थान रि िाता िै और मनुष्य यम-हनयम के पालन में दृढ़ िो िाता िै। सबिीकिोने लगता िै। मन क्तस्थर िो िाता िै और ध्यानाभ्यास िेतु दक्षता प्राप्त िो िाती िै। प्राणायाम का उद्देश्यिै-साधक को ध्यानाभ्यास के योग्य बनाना।

प्रत्यिाार

अष्टांगयोगकेपूवय-कहथतितुष्टांग योग की भूहमका मात्र िैं, वास्तहवक योग निीं।ं ज्ञानयोग में योग का अथयहनहदध्यासनहलयागयिै।ध्यानरत िोने के हलए सद्गुरु से हनरन्तर उपहनिदों ंके प्रविन सुनने की आवश्यकतिै।हविारयहदहनरन्तरइसी प्रकार के बने रिें तो फल-प्राक्तप्त अवश्य िोती िै। प्रहतहदन गुरु आपको यिीतोहसखातिैं:'आपयिशरीरनिीं,ं यि िंिल मन निीं,ं अहपतु अहवनाशी हनत्य आत्म-स्वरूप िैं।' यिी सुन करआत्म–तन्यतिागृतिोतिी।प्रत्यक्ष प्रेरणादायक एवं साक्तत्त्वक हविार िो आपके हनत्य स्वभाव को प्रकट करतिैं,इससुप्तआत्म-तत्त्वकेस्वाभाहवक अंग िैं। सुप्त आत्म-तत्त्व में, इन सुहविारों ंका िब अहवरत प्रविा िोतािैतोअशुद्धहविारों ंकास्थूलआवरण धीरे-धीरे हवक्तच्छन्न िोने लगता िै और साक्तत्त्वक अथवा आध्याक्तत्मक हविारिोंितनाकेकिेमेंप्रवेशकरते िैं। तब आप स्वयं में एक हवशेि पररवतयन का अनुभव करते िैं। ऐसे भावहक'मैंयिशरीरहाँ','मैंदुिःखीहाँ' आहद धीरे-धीरे हतरोहित िोने लगते िैं और आप इस शरीर से बन्धन-मुि-साअनुभवकरनेलगतिैं।आपके िेतन तत्त्व में सूक्ष्म पररवतयन आने लगता िै। शरीर में िोने वाले अनुभवों ंhatHआपअप्रभाहवतरिनेलगते िैं। इस प्रकार का एक अदृश्य पररवतयन िोता िाता िै।

तत्त्वज्ञानीकितिैं:'आपसक्तच्चदानन्द िैं, आप हनत्य िैं, शाश्वत िैं, अमर िैं, अहवनाशी िैं। आपको कोई रोग निीं,ंकोईकमिोरीनिीं ंऔरआपमें कोई अपूणयता निीं।ं आप सदा सम्पूणय हदव्य आत्म-तत्त्व िैं। इस तथ्य को भूलनेपररीआपसोितिैंहकआप केवल यि शरीर मात्र िैं।'

युवावस्थामेंपहुाँिकरभीआप उसी 'मैं' का प्रयोग करते िैं हिसका आप बिपन में अपने प्रहत हकया करते थे।आपकीसंक्तस्थहतहभन्निोगयी िै, भावों ंमें पररवतयन आ गया िै और लक्ष्य भी कुछ और िो गया िै,

तथाहपइस'मैं'भावमेंअन्तरनिीं ंआया।यद्यहपआपपररवहतयतअनुभवकरतिैं,यथाहप'अिं'र्वीी।हपता बननेकेपश्चात्आपकईउत्तरदाहयत्वभीसाँभालतिैं;परन्तुआपका'अिं'अच्छीप्रकारिनतिौहकआपविी र्ंिो कभीबचे्चेथे,हफरयौवनमेंप्रवेशहकयाऔरसमयआनेपरहवविाहकया।बाबा(हपतामि)बननेपरभी आपर्यिीानतिैंऔरअनुभवकरतिैंहक'मैं'बालकथा,हकशोरथा,वयस्कोकरहववाहितहुआऔरअब मैं वृद्धिोगयाहाँ।'मैं'र्वीी। र्यिीमैंयाअिंसत्क्तच्चदानन्दिै।'मैंयिकायानिीं ंहाँ,'मनमेंयिभावरखनेसे आपकोस्थूलितनतत्त्वव्याकुलनिीं ं करसकता।बादमेंबाह्यशरीरकीस्थूलहक्रयाएँभीआपपरअपना प्रभावनिीं ालिसकतीं।ंत्तस्थतप्रज्ञकीअवस्थाकावणयनभगवद्गीतामेंर्ीश्रिवणएवंमननकरनिााहिए।इसके पश्चात्ध्यानावस्थाप्राप्तिोतीिैहिसमेंसबहवहक्षप्तहविारों ंकासवययथाहनराकरणिोोातिौऔरआन्तररकएवं बाह्य प्रकृ हत की शुत्तद्ध िोती िै।

अपनेमेंधमय-भावकेसद्गुणों ंकाहवकासकरकेकमयकीशुत्तद्धको,हिसकेफल-स्वरूपआप पुण्यशीलबनियेंऔरकुकमयनकरें,यमकिािातिौ।यमपालनकेउपरान्तहनयमआपकीदैहनक हक्रयाओं ं को प्रभु की ओर उनुमुख कर देता िै। आसनों ं िारा शरीर के अन्तरतम में त्तस्थत भाग िो पााँि तत्त्वों ं से बने िैं औरहिन्िेंिपंकोशकितिैं,मेंसमूपूणयसात्तत्त्वकशक्तिकासंिारहिकयिाातिौ।तदुपरान्तआप श्वास हनयहमतकरकेप्राणायामिारासूक्ष्म(प्राहणककोश)कीओरअग्रसरिोसकतिैं।श्वासहनयहमतकरके मत संयतहकयिाातिौऔरइसकेउपरान्तप्राणायामिारासात्तत्त्वकप्रकृहतआभाहसतिोतीिै।

सम्यक्योगपााँिवेंअंगसेआरम्भिोतिौ,हिसकामुख्यहविय'मन'िै।योगकीसवोच्चउपलत्तब्धमें सियकमिीनिै।अपहवत्रमनयोगमेंसदाबाधा-स्वरूपिै;परन्तुमल-रहितपहवत्रमनसंयममेंरिनेसेयोग का हनहमत्तबनितिौ।इतनेपरभीयिस्मरणीयिैहकमनकीसियताएकसीमातकिीअपेहक्षतिै।इसके उपरान्त वि भी बाधक िो िाता िै।

योग का उद्देश्य मन का अहतक्रमण िै। उदिारण के हलए एक बड़ी-सी पतंग को िी लीहिए। उसे उड़ानेकेहलएइसमेंधागेकािोड़नेकीआवश्यकतािोतीिै,स्वतिःिीइसकाउड़नाअसम्भविै।धीरे-धीरे धागाखींिकरइसेऊपरउड़ायिाातिौ;परन्तुअन्तररक्षमेंपहुाँिनेपरधागाबाधाबनकररिातिौ।उस समयपतंगधागातोड़करअन्तररक्षमेंऔरऊपरिानेलगतीिै।मनकीभीयिीदशािै।प्रथमावस्थामेंतो उन्नहतकेितुमनकीसियताआवश्यकिै;परन्तुअन्ततिःमनसेभीपरेिानािै।हकसीऊाँिेस्थानपर आरोिणाथयसीढ़ीकीआवश्यकतापड़तीिै;परन्तुसीढ़ीकेअत्तन्तमसोपानपरपहुाँितेिीइसेत्यागहदयिााता िै।साधनाकीएकहवशेिअवस्थाप्राप्तिोनेपरयोगीकोज्ञातिोतािैहकमनउसकेअभ्यासमेंबाधकबन रिािै।यिअनन्तपदाथोंकीओरभटकतारितिै।अनेकपदाथोंमेंइसकीआसक्तिैऔरहनरन्तरउनका सेवनकरनेसेअथवाउनकेसंगरिनेसेएकप्रकारकीमनोपरायणताउत्पन्निोातिोतीिै।पदाथोंकेिोनेपरतो उनकेप्रहतआसक्तिकाज्ञाननिीं ंिोता;परन्तुिबवेपदाथयपासनिीं ंिोतेतोउनकेअभावकीअनुभूहतिोती िै। अतएव,योगीकाप्रथमकतयव्यिैबाह्यतत्त्वों ंकीओरसेमनकोसमेटना।आपबािरहकसेढूाँढ़रिेिैं? असीम आनन्द तो आपके अन्तमयन में िी सहन्नहित िै। बाह्य तत्त्व आपका लक्ष्य निीं ं िै।

लक्ष्य-प्रात्तप्तकेितुआपकोईभीमागयअपनासकतिैं;परन्तुमनकीबाह्यपदाथयकीओरआकहियत िोने की प्रवृहत्त को रोकना आवश्यक िै। कभी तो मन से अनुनय करना पड़ सकता िै और कभी इसे आत्म-शक्तििारावशमेंकरनाआवश्यकिोतािै।मनकोवशीभूतकरनेकेहलएप्राणायामभीसियकिो सकतिौ।तात्पययिीयिैहकअन्यान्यहवहधसेइनकीहवियोनुमुखताकोदूरकरनिै।इसीपााँिवीअवस्थामें योगीकोइसबातकाअहधकध्यानरखनिाािहिएहकमनइत्तिय-हवियसेहवरतिो।इसउद्देश्यकीपूहतयके िेतु सब इत्तियों ं को वश में करना आवश्यक िै। इसके उपरान्त अपेहक्षत िै एकान्तवास।

योगी को एकान्तवास क्ों ं हप्रय िोता िै ? क्ोंहंक एकान्त-स्थान में आकहियत करने वाले ि कुषु-हविय निीं िोते। एकान्तवास िारा इक्तियों ंकी हवियासक्ति का प्रभाव एकबारगी िी कम िो िाता िै। अतिः प्रत्यािाराथय योगी
को शिरों ं में अथवा ि न-संकुल बक्तस्तयों ं में निीं ं रिना िाहिए। मन को हनरन्तर हवियोन्मुख निीं ं रखना िाहिए। बाद में तो सावधानीपूवयक सवयत्र भ्रमण की आज्ञा िै ; परन्तु प्रत्यािार के अभ्यास के आरम्भ काल में यि आवश्यक िै हक योगी एकान्तवास करे हिससे हक मन का बाह्य हवियों ंसे हवमुखीकरण सुसाध्य िो सके। पौधा लगाने पर उसकी रक्षा अहनवायय िै, अन्यथा एक मेि-वत्स भी इसे खा सकता िै। इसी प्रकार प्रारक्तम्भक अवस्था में योग का रक्षण एकान्तवास िारा अहनवायय िै। पौधा िब हवशाल वृक्ष का रूप धारण कर लेता िै, तब उसकी रक्षा की आवश्यकता निीं ंिोती। उस समय तो िाथी को भी उसके साथ बााँध हदया िा सकता िै।
आपके मन में प्रश्न उि सकता िै- 'हशवानन्दाश्रम के आनन्द कुटीर में इतना िन-समूि क्ों ंआता रिता िै?' यिााँ िमने हशष्यत्व का पथ िुना िै। और स्थानों ंसे यि स्थान कुछ अलग-सा िै। यिााँ गुरुदेव श्री स्वामी हशवानन्द िी का अपार कृपा-वेग सदा प्रभामण्डल में हनवास करता िै। अतएव, समस्त योग यिीं ंकेक्तित तथा यिीं ंसे वगीकृत िोते िैं। यि स्थान एक दुगय समान िै। ब्रह्मज्ञानी तपस्वी की अपार कृपा की सहन्नहध (समुपक्तस्थहत) िी िमारे हलए दुगय-रूप िै। यिााँ योग गुरु-कृपा से रहक्षत रिता िै; क्ोंहंक आत्मा गुरुदेव के कायों में हनरत रिती िै। आपको यिााँ इतस्ततिः आने–िाने की आज्ञा निीं ंिोती। मन इधर-उधर निीं ंभटकता। इसीहलए प्रत्यािार की अवस्था में संरक्षण की आवश्यकता िोती िै। हदनोंहंदन प्रत्यािार का अभ्यास करने के उपरान्त मन को अन्तमुयखी िोने का अभ्यास िो िाता िै। तत्पश्चात्, हवियों ंसे सम्पकय स्थाहपत िोने पर भी इक्तियााँ संयत रिती िैं, आकृष्ट निीं ंिोतीं;ं क्ोंहंक मन अन्तमुयख िोने लगता िै।

यहद मन इक्तिय-हवियों ंसे िुड़ा रिता िै तो इक्तियााँ भी हवियासि िो िाती िैं। यहद मन आपके आदशय में िी हनहवष्ट िो तो वि सदा सुकाययरत रिता िै और इक्तियााँ मोि-माया से आकहियत निीं ंिोतीं।ं असावधानी के क्षणों ंमें िी इक्तियााँ माया–िाल में फाँस सकती िैं; परन्तु साधारणतया इक्तियााँ अन्यान्य हवियों ंसे उत्तेहित निीं ंिोतीं।ं ऐसी अवस्था में हवियों ंका समापतन िोने पर भी इक्तियााँ मन को प्रभाहवत निीं ंकरतीं।ं अतिः प्रत्यािार की अवस्था में यहद आप ऋहिकेश के बािार में िायें और रेहियो पर कोई भावुक संगीत सुनें, तब भी आपके मन पर उसका कोई प्रभाव निीं ंपड़ेगा, आप केवल आवाि िी सुन पायेंगे; क्ोंहंक आपके मन की एक पृष्ठभूहम िै, अतिः मन गाना सुनते हुए भी निीं ंसुनेगा।

यि आवश्यक निीं ंहक यहद आप हकसी पदाथय को देख रिे िैं तो आप वास्तव में िी उसका अवलोकन कर रिे िैं। आप सुन रिे िैं; पर िो सकता िै अवधारण निीं ंकर रिे िैं। स्पशय कर रिे िैं, पर अनुभव निीं ंकर रिे िैं। इस प्रकार मन का इक्तियों ंसे सम्बन्ध धीरे-धीरे समाप्त िो िाता िै। मन को उहित भूहमका प्राप्त िोने पर यि अन्तवयती िोने लगता िै; परन्तु वि भूहमका िै आपका आदशय। इसके अनेक रूप िैं। यि आदशय एक हविार-शृंखला भी िो सकता िै, िीवन का एक हवहशष्ट सुसंस्कृत रूप िो सकता िै हिसमें आप स्वयं को ढालने का प्रयत्न कर रिे िैं, कोई मिापुरुि िो सकता िै हिसके आदशों का आप अनुसरण करना िािते िैं। इस प्रकार मन को हिस प्रकार की पृष्ठभूहम प्राप्त िै, उसी िारा वि अन्तवयती िो िाता िै एवं इक्तियााँ भी हवियों ंके प्रहत आकहियत िोने का अपना स्वभाव त्याग देती िैं। मन के इस प्रकार हसमटने पर िी वि आगामी ध्यान-भूहमका, धारणा (एकाग्रता) के हलए तैयार िोता िै। मन को एकाग्र करने से पूवय इसे सब ओर से िटा कर समेटना आवश्यक िै। मन को एक लक्ष्य पर एकाहग्रत करने की इस प्रारक्तम्भक प्रहक्रया के क्रम को प्रत्यािार किते िैं। इसमें मन की रक्तियााँ एकत्र करके केक्तित की िाती िैं। रियोग के िष्टांग में बाह्यता से िटे हुए मन को ध्यान-लक्ष्य पर केक्तित करना बताया गया िै। इसे धारणा अथायत् ध्यान-हबन्दु पर मन को दृढ़तापूवयक एकाग्र करना किते िैं। यिी वास्तहवक योग िै। योग का अथय िै अनन्यमनस्क ध्यान, हिसके िारा आत्म-साक्षात्कार की ज्योत्स्ना प्राप्त िोती िै। ध्यान के समय कौन-कौन-सी बाधाएाँ समक्ष आती िैं एवं एकाग्रता के समय मन हकस प्रकार कायय करता िै, इन सबकी हवविेना आगामी पृष्ठों ंमें की िायेगी।

धारणा

धारणा एकाग्रता का अभ्यास

एकाग्रता सतत रूप में संलग्नतापूवयक प्रयत्न करने का हविय िै। एक िी हदन में इसके अभ्यास की फल-प्राक्तप्त असम्भव िै। यि ऐसा कमय निीं ंिो अकस्मात् िी रात-भर में िी अपना प्रभाव दरसा दे। प्रतुयुत्, आरम्भ में तो यि प्रक्रम अतीव अरुहिकर एवं दुि:खदायी िै; क्ोंहंक मानव-मन स्वभाव से िी अक्तस्थर िै, अनेक पदाथों में

भटकतारिता िै। एक पदाथय से दूसरे पदाथय की ओर भागना इसका गुण िै। मन कभी क्तस्थर निीं ंरिता। यि हटड्डे केसमान िै िो सदा सुफुरणशील रिता िै। यि बहिमुयखी िै। यहद आप मन की प्रकृहत को पररवहतयत करके
इसे बाँधनेअथवा एक िी लक्ष्य पर एकाग्र करने का प्रयत्न करेंगे तो स्वाभाहवक िी िै हक यि हवकट बन्धन का अनुभवकरेगा एवं उससे मुि िोना िािेगा। अतिः साधक को दृढ़ संकल्प की आवश्यकता िै। भव्य ध्ेयेय को ध्यान मेंरखते हुए उसे सवयदा संघिय करते रिना िाहिए; क्ोंहक अन्ततिः यि प्रयत्न िी उसे असीम आनन्द की ओर लेिायेगा।
साक्षात्कार की िरम शक्ति के प्रहत पूणय प्रतीहत एवं दृढ़ हवश्वास प्राप्त करने के उपरान्त िी साधक ध्यान के कहिनऔर शुष्क क्ेषेत्र में प्रवेश कर सकता िै। अन्यथा, ध्यानावस्था में पहुँिने पर भी साधक को हकसी प्रकार की ज्योहतनिीं ंहमलती। कई हदवस, मास एवं विों पययन्त अभ्यास करने पर भी उन्ें कोई सफलता दृहष्टगोिर निीं ंिोतीऔर वे हनराश िो िाते िैं। इसीहलए तो अनुभवी एवं तत्त्वज्ञानी की छत्रछाया में साधना-हवहध सीखने का आदेश हदया गया िै। वे साधकों ंको अनेक युक्तियाँ बताते िैं, हिससे वे ध्यान में रुहि ले सकें। मन के ऊब िाने पर वे उसेमागय पर लाने के हलए अन्यान्य उपाय हनहदयष्ट करते िैं।

ध्यान के हलए आपका िो भी हनहदयष्ट लक्ष्य अथवा केि िै, आप यहद उस पर ध्यान करते थक गये िैं, आपकामन निीं ंलग रिा, तो िीक िै, छोड़ दीहिए एवं उस क्षण-हवशेि में उस वस्तु का ध्यान कीहिए िो आपकोबहुत हप्रय िो। उस पदाथय पर अपना ध्यान केक्तित करने का यत्न करें िो मन को अतीव रुहिकर िो और हिसपर मन अहवरत गहत से अहधक समय तक एकाहग्रत रि सके। इस प्रकार मन हनहवष्ट िो िायेगा। यि त्तो मानहसक हशक्षण का हविय िै। ध्यान की प्रहक्रया को यथा-सम्भव सुखद और प्रभावपूणय बनाने के हलए आपकोअनेक उपायों ंको अपनाना पड़ता िै। हकसी समय यहद ध्यान न लगे तो पुस्तकों ंका अध्ययन अथवा कीतयनकरना आरम्भ कर देना िाहिए। हित्तवृहत्त का पुनिः रुझान िोने पर पुनिः ध्यान में बैि िाना िाहिए।

ध्यान को सुखकारी एवं सुरुहिकर बनाने के हलए सदा बुक्तद्ध का प्रयोग करना िाहिए। इसके हलए आप स्वयं कोभाव से भरररए। भि िी भाव का लाभ प्राप्त कर सकता िै, रािोगी निीं।ं भि के हलए ध्यान सदा सुखाविोता िै; क्ोंहक उसे अपने हप्रयतम का हिन्तन अच्छा लगता िै। परन्तु वेदान्ती को प्ेरेरणा-तरंगों ंका आह्वानकरना पड़ता िै िैसे 'मैं आनन्दमय हाँ, अवणयनीय आनन्द हाँ' आहद। वि इस प्रकार के उत्किय से पूणय िोने का यत्नकरता िै।

इतना िोते हुए भी मन को वशीभूत करना सुगम निीं ंिै। हकसी हवशेि ध्वहन पर ध्यान केक्तित करना, प्रणवकािप करना अथवा मन्त्र-हवशेि पर ध्यान लगाने का यत्न करना आहद हवहभन्न उपाय िैं हिनसे मन हनरन्तरकाययरत रिे और उसे इतस्ततिः भागने का समय िी न हमले। इतना करने पर भी कभी-कभी ध्यान लगानाकहिन-सा प्रतीत िोने लगता िै। आपको इस बात का भी ज्ञान िोना िाहिए हक ध्यान कब रोकना िै। यि निीं ंहकयहद मन निीं ंििािता तो ध्यान लगाना छोड़ हदया िाये। बुक्तद्धमत्ता एवं ितुरतापूवयक आपको मन की क्षमताकापता लगाना िाहिए एवं कभी-कभी हनयहमत रूप से उसकी इस क्षमता को िाँि लेना िाहिए। कभी-कभीबऐसा प्रतीत िो हक मन आपको अकारण िी मागयच्युत कर रिा िै तो आपको िाहिए हक अपनी शक्ति िािोउसेसंयम में रखने का प्रयत्न करें और ध्यान में लगायें; परन्तु यहद हफर भी ऐसा लगे हक मन आपके वश से बािरिैऔर आप उसे वश में करने में अशि िैं, तो कोई अन्य उपाय काम में लाना िाहिए। मन का इस प्रकारअध्ययन प्रहतहदन करना िाहिए। प्रत्ेयेक बार आपको यि ज्ञान िोना िाहिए हक मन शान्त िै अथवा अशान्त।बुक्तद्धमत्ता एवं हववेकशीलता से ध्यानाभ्यास करना िाहिए। ध्यानाभ्यास के बारम्बार करने पर िी सफलताप्राप्त िो सकती िै। इसके हलए अहतररि, ध्यान को क्तस्थर और सफल बनाने के हलए हकंहित् अप्रत्यक्ष साधन भीिैं।

यि साधन कौन-कौन-से ि ं, इसका वणयन आगे हकया ि ायेगा।

वैराग्य

साधारणतया आपको यि हशकायत रिती ि ै हक ि ब आप ध्यान लगाने का यत्न करते ि ं तो मन इधर-उधरभागतिौ।आपमनकोएकाग्रनिीं ंकरसकते।आपकोस्वयंसेयिप्रश्नपूछनिााहिएहक'मनइतस्ततिः क्ों ं भटकतिौ?"यिकिााँिातिौ?'इसकापतालगानाअत्यन्तकहिनिै।अधयिेतनमनमेंकुिछअशाक्तन्त ि ोतिी।यहदआपपूछें,'क्ों ंऔरकिााँअशाक्तन्तिोतिी?'तोइसकाउत्तरिैहककुछहविारआकरमनको व्याकुलकरतिेंऔरयेहविारहकसीव्यक्तिके,हकसीअनुभवकेअथवापूवय-सूमृहतकेसम्बन्धमेंिोतिें। हविारसदाहकसी-न-हकसीबाह्यिगत्,बाह्यअनुभवों ंसेसम्बक्तन्धतिोतिें।आत्म-परीक्षणकरनेपरआपको प्रतीतिोगाहकमनउनपदाथोंकीओरभागतिािातिौहिनमेंउसकीआसक्तिएवंरुहििै।यिइच्छाया रुहि अधयिेतन मन में हछपी ि ोती ि ैहिसका सम्भवतिः आपको ज्ञान भी निीं ं ि ोता।

आसक्तिइच्छिौसिीिी।आसक्तिएवंइच्छाकाअटूटसाथिै।ििााँआसक्तिोगी,वािााँपदाथयके प्रहत इच्छाभिीिोगी।अतएव,अक्तन्तमपरीक्षणइसतथ्यकोस्पष्टकरतिौहकआसक्तिऔरइच्छाध्यानमेंहवघ्-स्वरूपिैं।इन्ेंरागििे–भीकितिें।आपयातोउसपदाथयकाहिन्तनकरतिें,ि ोआपकोहप्रयनिीं ंअथवा उसकाहिन्तनकरतिेंिोआपकोहप्रयिैऔरहिसमेंआपआसििैं।अतिःसमस्याकामूलकेवलआसक्ति एवं अहवरक्तिि ै।इसकाअथयिैवैराग्यकीकमी।

यहदआपमेंवैराग्य-भावनिीं ंतोमनअन्यान्यहवियों ंमेंआसििोतािारिेगा।आपकोप्रतीतिोना िाहिए हकवैराग्यकाअभावएकाग्रताकाशतुरिै।भगवान्कृष्णअिुयनसेकितिें:'मनकाहनग्रिअतीव दुष्कर ि ै,इसमेंसन्ेिनिीं ंहकयिकाययकहिनिै,परन्तुहनरन्तरअभ्याससेएवंवैराग्यकीसुदृढ़तासेयि सम्भव ि ोसकतिौ।'वैराग्ययिुबननिााहिए।इच्छाओं ंएवंमोि-मायाकात्यागकरदेनिााहिए।वैराग्ययोग-साधना कारक्षकएवंअहनवाययअंगिै।अहवरतउद्यमिाराआपपूणयवैराग्यकीअवस्थामेंअहधहष्ठतिोनेका प्रयत्न करसकतिैंिहववेकिारिीप्राप्तिोतिी।

हदनकीिौबीसघण्टिीआपकोप्रबुद्धरिनिााहिए।हववेक-बुक्तद्धकोलतिीरिनिााहिए। हववेकशीलव्यक्तिीहकसीपदाथयकेबास्तहवकस्वभावकोसमझसकतिौ।ििााँहववेकनिीं ंि ोगा,इच्छा उत्पन्न ििोतिीऔरमनइतस्ततिःभागतिौ।पररणामतिःध्यानमेंएकाग्रतानिीं ंआती।तृष्णाएवंवैराग्यका अभाव ि ीहवक्षेपकामूलकारणिै।रियोगकेछिेअंग'ध्यान'कीअवस्थातकपहुाँिनेपरिमेंसवयदास्मरण रखना ि ैहकअभ्यासऔरवैराग्यध्यानकेहनदेशकतत्त्वें।ध्यानमेंसफलतापानेकेअहभलािीयोगीकोयि युग्म सदास्मरणरखकरिीवनमेंइनकाअभ्यासकरनिााहिए।

ध्यानमेंऔरहकससेसियताहमलतिी?एकाग्रताकासम्बन्धप्रमुखतिःमनसिै,परन्तुतिमानतिें हकमनकासम्बन्धप्राणसिैतथाप्राणइिलौहककहविय-वासनाओं ंमेंआसिशरीरसिुड़ािै।इसहलए मानवकेसमूपूणयहक्रयाशीलिीवनसेमनसम्बक्तन्धतिै।इसकेआधारपरिमेंकुछहसद्धान्तबनानेिाहिएिो ध्यानकेसम्बन्धमेंकहतपयसुझावदेतेहुएिमारामागय-हनदेशकरें।

एकान्तवास एवं साक्तत्त्वक भोिन

योग-मागय प्रवृत्त िोने पर ििाँ तक सम्भव िो सके, सब बाह्य सम्बन्धों ंके त्याग करने का यत्न करना िाहिए। दैहनक िीवन में उन सब सम्बन्धों ंको छोड़ने का प्रयत्न करना िाहिए िो योग-मागय के हवरुद्ध ले िाने वाले िों। उस स्थान पर, उस व्यक्ति के संग अथवा उस वातावरण में निीं ंरिना िाहिए िो मन को बहिमुयखी करता िो और उसमें तृष्णा िाग्रत करता िो। हवियासि करने वाले एवं वैराग्य में हवघ् लाने वाले सब पदाथों का त्याग अहनवायय िै। यिी कारण िै हक ध्यानावस्था तक पहुँिने पर हविज्जनों ंके अनुसार योगी को समािार-पत्र अथवा उपन्यास आहद निीं ंपढ़ने िाहिए और न सांसाररक लोगों ंसे सम्बन्ध िी रखना िाहिए। मिो का त्याग करना िाहिए। आध्याक्तत्मक वातावरण के स्थान में िी वास करना िाहिए। आस-पास का वातावरण प्राकृहतक एवं सुन्दर िोना िाहिए। पुण्यात्माओं ंसे सम्पकय रख कर आदशय िीवन व्यतीत करना िाहिए। सचे्चे साधकों ंएवं साधुिनों ंके साथ हविरण करना िाहिए।

संसार के मायाि–ाल में फाँसे हुए लोगों ंके साथ आप सम्पकय रखेंगे तो क्ा िोगा ? उनका सम्पकय आन्तररक िीवन को सवयथा दूहित कर देगा। अतएव यहद आपमें एकाग्र िोने और ध्यान करने की लगन िै तो आपको अपना बाह्य िीवन भी ििाँ तक सम्भव िो सके, साधना-हनष्ठ करना िोगा। इसमें भोिन भी हविेि कारण िै। रािहसक अथवा तामहसक भोिन करने से मन सनुतुहलत निीं ंरिेगा और साधना पर कुप्रभाव पड़ेगा। सबसे िाहनकर आदत शराब पीने की िै। कोई व्यक्ति यहद शराब भी पीता िै और ध्यान में अहधहष्ठत िोना िािता िै तो क्ा उसे सफलता हमल सकती िै? कदाहप निीं।ं शराब का प्रभाव नैहतक पतन करने वाला िोता िै, िब हक योग का उदे्देश्य िै अपने समूपूणय व्यक्तित्व पर संयम प्राप्त करना। शराब एवं संयत िीवन के मध्य अनेक ऐसे पदाथय िैं िो मन पर शराब की भााँहत प्रभाव निीं ंिालते; परनु्तु उनका संहित प्रभाव शराब के वेग से भी अहधक िाहनकारक िोता िै। यहद हनरन्तर असाक्तत्त्वक भोिन, िो एकाग्रता में सिायक निीं ंिैं, करते रिें तो मन िंिल िो िायेगा, अशान्त रिने लगेगा। अतएव भोिन साक्तत्त्वक िी लेना िाहिए। यि एक सामान्य हनयम िै।

सत्त्वगुण युि भोिन योगाभ्यास के अनुकूल रिता िै। दैहनक अभ्यास की दृहष्ट से भी आपको देखना िाहिए हक भोिन ऐसा िो िो एकाग्रता लाने में हवघ्-रूप न बने। असनुतुहलत भोिन एवं अहत-आिार मुख्य कारण िैं हिनसे मन एकाग्र निीं ंरि सकता। अहत-आिार से शरीर का सारा रि उदर की ओर प्रवाहित िोने लगता िै। एकाग्र िोने के हलए सारा रि मक्तस्तष्क की ओर िाना िाहिए, क्ोंहक ध्यान के हलए अहधक शक्ति की आवश्यकता िोती िै। आसन में बैिने से अहधक-से-अहधक रि मक्तस्तष्क की ओर िाता िै, परनु्तु अहत-आिार करने पर अहधकतर रि उदर की ओर िायेगा और ऐसी अवस्था में यहद आप रि-प्रवाि को मक्तस्तष्क की ओर ले िाना िािेंगे तो उदर हवरोध करेगा और पररणाम-स्वरूप अनन्यमनस्क िोने की अपेक्षा तक्तिल िोने लगेगा। तिा का अनुभव अहत-आिार से िी िोता िै।

यदा-कदा ऐसा भी िोता िै हक भोिन तो आप सनुतुहलत िी लेते िैं; परनु्तु उसमें कुछ तत्त्व ऐसे िोते िैं िो वायु उत्पन्न करते िैं। वायु िोने से प्राण में हवकार उत्पन्न िो िाता िै और वि असनुतुहलत िो िाता िै। अतएव, साधक को सदा सावधान रिना िाहिए। यहद वे ध्यान में सफलता प्राप्त करना िािते िैं तो उन्ें आलू एवं कद्दू का त्याग करना िाहिए। यहद त्याग न कर सकें तो उनका प्रयोग कम करना िाहिए। कुछ ऐसे भी पदाथय िैं िो सामान्यतिः वायु-हवकारक तो निीं ंिोते, परनु्तु कुछ हविेि व्यक्तियों ंपर प्रहतकूल प्रभाव िालते िैं। किने को तो खाद्य-हविेि साक्तत्त्वक िो सकता िै; परनु्तु सम्भव िै आपकी प्रकृहत के अनुकूल न िो। ऐसे पदाथों का पररत्याग कर देना िाहिए। आपके प्रहतहदन के अभ्यास एवं हनयम में भोिन का तत्काल प्रभाव क्ा पड़ता िै, इस बात का भी ध्यान रखना िाहिए।

भोिन के सम्बन्ध में उपयुयि हविार शारीररक दृहष्टकोण से हकया गया िै। भोज्य पदाथों एवं बाह्य वातावरण के प्रहत सावधान रहिए। मन को अन्तमुयखी कीहिए। व्याविाररक िीवन में साहथयों ंके साथ हविरण करते समय प्रयत्न कीहिए हक दैहनक व्यविार में आप पर कम-से-कम संस्कार पड़े। राहत्र की गिरी हनिा के

उपरान्त प्रातिः-समय मन सवयथा शान्त िोता िै। इसके पश्चात् सारा हदन आप कई प्रकार के लोगों ंके साथ घूमते या रिते िैं। कुछ लोगों ंसे आप क्रोहधत िो िायें तो आपका मन इस प्रकार के संस्कारों ंसे क्षुब्ध िो सकता िै। हदन का अन्त िोने तक मन की दशा अहत व्याकुल िो सकती िै। प्रातिः से सायं पययन्त िो-कुछ भी हुआ, उससे आप हिक्तन्तत िोने लगते िैं, परन्तु इनसे छुटकारा कैसे पाया िा सकता िै? व्याविाररक िीवन में भी सब प्रकार से सन्तुलन रखने का यत्न करना िाहिए। केवल सच्ची लगन से अभ्यास करने पर िी शाक्तन्त एवं क्षमता प्राप्त की िा सकती िै। आपको कैसे भी अनुभव क्ों ंन िों,ं प्रत्येक क्तस्थहत में अपने मन को सन्तुहलत रखें।

प्रत्यािार का अभ्यास हनयहमत रूप से करते रिना िाहिए। इससे बाह्य पदाथों के सम्पकय में आने पर भी वे मन पर अपना गिन प्रभाव निीं ंछोड़ सकेंगे। यि अवस्था स्वतिः प्रवहतयत अन्तमुयखी िोती िै। इसका अहभप्राय यि कदाहप निीं ंहक अपने कायों की उपेक्षा की िाये। कुछ मनोवृहत्त तो कायय करने के हलए िागृत रिनी िाहिए और शेि अहधक अन्तमुयखी िो िानी िाहिए। बाह्य रूप से िागरूक रिना एवं साथ िी मन को अन्तवयती करने का यि क्रम ईश्वर के हनरन्तर स्मरण में अतीव सिायक िै। 'ॐ' अथवा हकसी मन्त्र का िप करें, साथ िी अन्दर मन में कुछ हविार भी रखें; क्ोंहक मन एक क्षण के हलए भी शून्य निीं ंरिना िाहिए।

कुछ व्यक्तियों ंमें मन की पृष्ठभूहम निीं ंिोती। उनके मन में हभन्न-हभन्न प्रकार के हविार आते रिते िैं। एक कायय सम्पन्न िोने पर साधक के मानस-पटल पर तुरन्त अपने इष्ट की प्रहतमा आ िानी िाहिए। मन को इस हक्रया में अभ्यस्त िो िाना िाहिए। इस प्रकार साधक के काययरत रिने पर भी मन अपनी पृष्ठभूहम पर क्तस्थर रिेगा और बाह्य िगत् उसे प्रभाहवत निीं ंकर सकेगा। इस कला में हनपुणता प्राप्त कर लेने पर आप हकसी भी कायय में लगे रिें, उससे प्रभाहवत निीं ंिोंगे। प्रत्यािार का ऐसा हवकास कर लेने पर मन िीवन के प्रहतहदन के संस्कारों ंके बन्धन से मुि रिता िै।

ध्यान अथवा एकाग्रता एक प्रहतशत अध्ययन और हननानवे प्रहतशत अभ्यास पर आधाररत िै। एकाग्रता के हलए हकसी भी सीमा तक अध्ययन अथवा प्रविन सुनना लाभकारक निीं ंिोता। इसमें केवल दैहनक अभ्यास द्वारा िी सफलता प्राप्त िो सकती िै और यहद कोई कहिनाई भी आये तो वि भी अभ्यास द्वारा सुलझ िाती िै। यहद आप सोिें हक पिले मागय में आने बाली समस्याओं ंका िल ढूँढ़ हलया िाये और हफर ध्यान लगाया िाये तो आप ध्यान कभी निीं ंलगा सकेंगे। केवल अभ्यास िी ध्यान में सफलता की कुंिी िै।

एकाग्रता के हवहवध रूप

मनकी एकाग्रता िी वास्तहवक रूप में योग का दशयन कराती िै। िमने देखा िै हक हकसी धमय अथवा दशयन में,अक्तन्तम लक्ष्य पर पहुँिने का साधन गिन ध्यान का अभ्यास िी िै। कोई भी धमय िो, आध्याक्तत्मक िीवन के बाह्यआिरण भी भिे िो कैसे िी िों,ं साधक को अपनी मंहिल पर पहुँिने का मुख्य मागय ध्यान िी बताते िैं। यि क्रम रागएवंवैराग्य का िै, अथायत् स्वयं को नाम और रूप के इस भौहतक िगत् से अलग करके अन्तरस्थ सत्य, परम सत्यसेसमूपृि करना। दूसरे अथय में इक्तियों ंको बाह्य िगत् के प्रवृहत्तिन्य ज्ञान hat H दूर करके आत्म-तत्त्व कोगन्तव्य लक्ष्य का बोध कराना। योगाभ्यास का मुख्य क्रम यिी िै। सब आध्याक्तत्मक हक्रयाएँ इसी क्रम पर आधाररतिैं।संसार से परे के क्षेत्रों ंकी ओर िाने का मुख्य द्वार यिी िै। अतएव, ध्यान लगाने की कला साधक द्वारा सद्गुरुके िरणारहबन्द में बैि कर िी सीखी िा सकती िै; क्ोंहक आध्याक्तत्मक हक्रया िोने के नाते यि एकाग्रताकीउस कला से सवयथा हभन्न िै िो िीवन के अन्य क्षेत्रों ंके कायों में लहक्षत िोती िै। एकाग्रता सवयत्र अहनवाययिै।एकाग्रता के हबना हकसी भी कायय में पूणय सफलता सम्भव निीं ंिै। एक वैज्ञाहनक अपने अनुसन्धान-कायय मेंमनको एकाग्र करता िै तो कलाकार का मन अपनी प्रहतमा में केक्तित रिता िै, िो उसे हिहत्रत करनी िै। संगीतज्ञअपने संगीत में खोया रिता िै तो घड़ीसाज़ अपने कायय में अनन्यमनस्क रिता िै। हकन्तु इस प्रकार

की एकाग्रता केवल मानहसक स्तर तक िी सीहमत ि;ै अतएव बाह्य ि।ै आध्याक्तत्मक क्षेत्र में यि एकाग्रता सवयथा हभन्न ि।ै यिााँ तक हक ताक्तन्त्रक अथवा गुह्य हवद्या के ज्ञाता की एकाग्रता भी िो अप्रत्यक्ष दशयन की क्षमता का हवकास करना िािता ि,ै स्थूल प्रकार की िी िोती ि;ै क्योंहक यि उसके अिं-बोध पर आधाररत ि।ै वे अपने स्थूल काहयक बोध से ऊपर निीं उठ सके ि।ैं सम्मोहित करने की क्षमता हवकहसत करने के हलए एक हवशेष प्रकार की एकाग्रता का अभ्यास आवश्यक िोता ि;ै परन्तु उसमें आध्याक्तत्मक आदशय नाम मात्र भी निीं िोता। इसीहलए एकाग्र िोते समय भी उसका ध्यान मायावी व्यक्तित्व पर िी आधाररत िोता ि।ै

स्वतिः व्यक्तित्व को अस्वीकारते हुए दृढ़प्रहतज्ञ िो कर यि हविारना िाहिए हक 'मैं यि शरीर निीं ि,ूाँ मैं इस नश्वर संसार से सम्बक्तन्धत निीं ि,ूाँ मैं सदा मुि, समूपूणय आत्म-तत्त्व ि।ूाँ' समाध्यावस्था का आधार यिी ि।ै इस अवस्था को प्राप्त करके साधक अपनी आन्तररक सत्ता पर मन एकाग्र करता ि।ै यि एकाग्रता पूणय रूप से आन्तररक एवं आध्याक्तत्मक ि,ै िब हक अन्य प्रकार की एकाग्रता बाह्य ि ैऔर उनका अभ्यास संसार के मायावी क्षेत्र में हकया िाता ि;ै क्योंहक साधक का पूणय ध्यान नश्वर पदाथों में फाँसा िोता ि।ै अतएव, आध्याक्तत्मक साधना अपने गुरु के पास बैठ कर सीखी िा सकती ि।ै गुरु एवं हशष्य का शारीररक रूप में सामीप्य सदा अहनवायय निीं ि।ै तत्त्वज्ञानी गुरु के हलए यि सामीप्य सवयथा आवश्यक निीं ि;ै परन्तु हिज्ञासु साधक के हलए गुरु का सामीप्य हनःसन्देि वरदान-स्वरूप ि।ै यहद यि सम्भव न िो तो भी गुरु पथ-प्रदशयन कर सकता ि।ै गुरु के हनदेशन के हबना ध्यान का अभ्यास निीं करना िाहिए तथा गुरु िो हवहध बताता ि,ै उसी का पूणयरूपेण पालन करना िाहिए।

यि एक सामान्य प्रथा ि ैहक सवयप्रथम िब हशष्य ध्यान लगाने बैठता ि ैतो अपने गुरु का िी ध्यान करता ि।ै िब आपके अन्तमयन में गुरु की प्रहतमा रम िाये तो उस पर अपने इष्टदेवता का अध्यारोपण करें और यहद आप वेदान्ती िैं तो हनगुयण ब्रह्म का ध्यान करें। गुरु का ध्यान करने के उपरान्त शनैः-शनैः गुरु के रूप के स्थान में अपने परम आदशय को सामने ले आयें।

अतएव गुरु की हवद्यमानता का भाव एवं प्रारम्भ में गुरु के रूप पर एकाग्रता ध्यान को सिुरु एवं सफल बनाने में अतीव सिायक ि।ै

िििन अपने इष्टदेव को ध्यान का लक्ष्य बनाते ि।ैं ऐसे लोगों के सामान्यतया अपने िी ध्यान-श्लोक िोते ि।ैं ध्यान-श्लोक में इष्टदेव के प्रहत प्राथयना अथवा उनकी सुतुहत िोती ि ैिो देवता के स्पष्ट एवं समूपूणय रूप को आपके समक्ष ले आती ि।ै उदािरण के हलए यहद आप हशव के उपासक ि ैं तो उनकी उपासना के कुछ हवशेष श्लोक िोंगे िो उनके रूप के साथ मृमछाला, हत्रनेत्र आहद का हववरण प्रसुतुत करते ि।ैं इसी प्रकार भगवान् हवष्णु का एक श्लोक में वणयन ि,ै हिसमें वे पीताम्बर, गदा, कमल-पुष्प एवं िक्र धारण हकये हुए ि।ैं भगवान् कृष्ण का रूप मन-मोिक, सक्तस्मत और िाथ में बााँसुरी हलये हुए हदखाया गया ि।ै इसी प्रकार प्रत्येक देवता के अपने-अपने ध्यान-श्लोक ि।ैं साकार रूप के ध्यान-योहगयों के हलए ध्यान-श्लोक का िप िी प्रथम अभ्यास-हक्रया बतायी गयी ि।ै बारम्बार िप करने से देवता का स्वरूप स्वतिः िी मन की आाँखों के सामने आ िाता ि।ै तदुपरान्त श्लोक के स्थान पर गुरु-मन्त्र का उच्चारण करना िाहिए। यि मन्त्र ि ैभगवान् हशव के हलए **'ॐ नमः हशवाय'**, भगवान् कृष्ण के हलए '**ॐ नमो भगवते वासुदेवाय**' एवं भगवान् हवष्णु के हलए **'ॐ नमो नारायणाय'** इत्याहद।

अनन्यमनस्कता प्राप्त करने के िेतु मन्त्र िप अहत सिायक एवं लाभकारी ि।ै िप दो प्रकार से हकया िा सकता ि।ै प्रथम यि ि ैहक मन्त्र िपते हुए भगवान् के गुणों–िैसे हनक्तस्वता, शौयय एवं अनन्त शाक्तन्त आहद का हिन्तन हकया िाये। मन्त्रों में दैहवक गुणों से भरे हुए नाम िोते ि।ैं सभी नाम, िािे वे हकसी भी रूप की अपेक्षा करें, अन्ततिः िो अहितीय परब्रह्म ि,ै उस परम सत्य के सूिक िोते ि।ैं भगवान् हशव की उपासना सवोपरर सत्य

की उपासना ि ै। देवीपूिक देवी को परम सत्य के तुल्य मानते ि ैं। अपनी स्वाभाहवक प्रवृहत्त के अनुसार वे एक हवशेि रूप से प्रेम करते ि ैं और इस रूप को वे सदा परम सत्य ि ी मानते ि ैं, ि ो नाम-रूप-रहित, हनत्य और अनन्त ि ै। अतएव, नाम का ि प करते हुए भी उस अहितीय स्वतिः प्रभावपूणय परब्रह्म के गुणों ं को ध्यान का हविय बनाया ि ा सकता ि ै। स्व-लक्ष्य पर मन को केक्तित करने का मन का यि एक ढंग ि ै; परन्तु इसमें एक बात सदा स्मरणीय ि ै हक आप हकसी भी देवता की उपासना क्ों ं न करें, आप उस अहितीय परमात्मा की ि ी उपासना करते ि ैं। भगवान् कृष्ण अथवा भगवान् राम की उपासना सक्तच्चदानन्द की उपासना ि ै। भगवान् राम की उपासना करते हुए उन्ें दशरथ के पुत्र के रूप में निीं ं हलया ि ाता। उनकी तो सृहष्टकताय, पालनकताय एवं हवनाशकताय के रूप में पूिा की ि ाती ि ै। यहद यि किा ि ाये, 'आप तो दशरथ के पुत्र ि ैं' तो स्वतिः ि ी मुख से यि भी हनकलता ि ै, 'आप सब लोकों ं को बनाने वाले ि ैं।'

परमात्मा के नाम का ध्यान करते समय यहद मन ि ं ि ल ि ो उिे तो उसी समय आन्तररक और मानहसक िप करना छोड़ कर ि ोर से सुनने योग्य स्वर में ि प करना आरम्भ कर देना ि ाहिए। ि ब ऐसा लगे हक मन इतस्ततिः भटकने लगा ि ै तो मन्त्र–िप उच्च स्वर में आरम्भ कर देना ि ाहिए। ऐसा करने से मन तत्क्षण ि ी संयत ि ि ायेगा; क्ोंहक कणेक्तिय मन को वशीभूत करने में सिायक ि ोती ि ै। इतना करने पर भी यहद मन एकाग्र न ि ो तो आँखें खोल कर उस प्रहतमा पर केक्तित करनी ि ाहिए हिसे ध्यान में बैिने से पूवय सामने रखते ि ैं। यहद आप वेदान्तमतावलम्बी ि ैं तो 'ॐ' हलख कर अपने सामने रख सकते ि ैं और तब मन को वश में करने में आप दूसरी इक्तिय, ि कुषु की भी सिायता ले सकते ि ैं। ध्यान के समय मन को और अहधक वशीभूत करने के ि ेतु वे साधन-स्वरूप बन ि ाते ि ैं। इस प्रकार दृहष्ट ि ारा भी मन को अपने लक्ष्य पर केक्तित करने का उसी प्रकार प्रयत्न कर सकते ि ैं हिस प्रकार ध्यान के ि ारा। मन में पुनिः पुनिः इष्टदेव के हवहवध रूपों ं का ध्यान करें। हंकंहित् समयोपरान्त वाणी से ि प बन्द करके मानहसक ि प करें। अन्ततोगत्वा मानहसक ि प ि ी अहधक मित्त्वपूणय किा गया ि ै, हकन्तु समय-समय पर कणेक्तिय ि ारा श्रवण योग्य ि प मानहसक ि प से अहधक प्रभावशाली ि ोता ि ै। यिी कुछ युक्तियाँ ि ैं हिनके ि ारा ि ं ि ल मन को ध्यान में लहक्षत केि पर एकाग्र हकया ि ा सकता ि ै।

सफल एकाग्रता के हलए हंकंहित् अन्य युक्तियाँ बताते ि ैं।

यथासम्भव, ध्यान का समय हनहश्चत रखना ि ाहिए। इससे बहुत सिायता हमलती ि ै। समस्त भौहतक पदाथों में एक प्रकार का तालमेल ि ै। सवय पदाथय एक हवशेि काल–िक्र के अनुसार गहतशील ि ैं। सभी बसुतुएँ, ि ि े अन्तररक्ष की ि ों ं अथवा भूलोक की, प्राकृहतक हनयम के अनुसार ि ल रिी ि ैं। एक व्यवस्था ि ै। ऋतुओं ं का आगमन यथाक्रम ि ोता ि ै। मानव-हवकास के हवहवध रूप भी हनयम का अनुसरण करते ि ैं। समयानुसार व्यक्ति के भाव भी पररवहतयत ि ोते रिते ि ैं। प्रातिःकाल भाव कुछ और ि ोते ि ैं तो सायंकाल में कुछ और। यिाँ तक हक िमारा अन्तरंग भी एक ि क्र-हवशेि का अनुसरण करता ि ै। हिसमें शनैिः-शनैिः हववेकशीलता ि ारा पररवतयन हकया ि ा सकता ि ै। ध्यान में भी मन कुछ हवशेि हनयमों ं का पालन करता ि ै। ध्यानाथय समय हनहश्चत करने के अहतररि यहद आप यि भी धारण कर लें हक समय-हवशेि पर इतने समय तक ध्यान में अवश्यमेव बैिना ि ै तो आप ि ानते ि ैं क्ा ि ोगा ? शीघ्र ि ी समय की इस अहवरत हनयहमतता के पुनरावतयन से मन स्वतिः ि ी ध्यान में प्रवृत्त ि ोने लगेगा। भौहतक क्षेत्र में वैज्ञाहनक इस तथ्य को प्रमाहणत कर ि ुके ि ैं।

हनयहमत समय पर हंकंहित् हनहश्चत काल के हलए ध्यान में बैिने से मन भी ध्यान में प्रवृत्त ि ोने लगेगा। समय हनयत करने से एकाग्रता एवं ध्यान में बैिना सुगम ि ो ि ाता ि ै। मानव-मन रिस्यमय ि ै। यि इच्छाओं–अहनच्छाओं ं से युि ि ोने के कारण सदा अपनी प्रकृहत का दास बना रिता ि ै। हंकंहित् हवशेि पदाथों का अभ्यस्त िो िाने पर उन्ीं ं की ओर प्रवृत्त रिने लगता ि ै। अतएव, मन के हविार-क्रम को हनयक्तन्त्रत करने के हलए केवल हनयहमत समय ि ी निीं, ं अहपतु हनयत स्थान भी ि ोना अहनवायय ि ै। स्थान पररवहतयत करते रिना उहित निीं, ं इससे मन हवहक्षप्त ि ोता ि ै। एक ि ी आसन में बैिना ि ाहिए। हनहश्चत ि ै हक सदा आदशय क्तस्थहत तो निीं ं ि ो सकती,

परनुतु यदा-कदा िब भी सम्भव िो, इन आदशों का पालन करना िाहिए। यात्रा करने वाला एक व्यापारी इन आदशों का पालन निीं ंकर सकता; परनुतु ऐसे लोग, िो अहधक यात्रा निीं ंकरते, िैसे अध्यापक, दुकानदार आहद ध्यानाथय स्थान तो हनहश्चत कर िी सकते िैं। आसन की मित्ता एवं आवश्यकता के सम्बन्ध में पूवय पृष्ठों ंमें किा िा िुका िै। कोई भी आसन हिसमें आप अहधक समय तक बैि सकें, ध्यानाथय िुन सकते िैं। कुछ बाह्य सिायता भी ली िा सकती िै। बैिने के स्थान को यहद सुगक्तन्धत धूप िला कर अथवा पुष्पों ंिारा मनोरम बनाया ियिे तो मन को ध्यानावक्तस्थत िोने में सफलता हमलेगी। ध्यानाभ्यास के स्थानों ंमें, मक्तन्दरों ंआहद में सुगक्तन्धत धूप
िलाने की प्रथा प्रािीन काल से िी िली आ रिी िै। सामान्यतया सुगक्तन्धत धूप एवं रम्य पुष्प मन को तुरन्त िी सुखद वातावरण में ले िाते िैं और मन में हवक्षेप निीं ंिोता। मन अन्तमुयखी िो िाता िै। तो ये िैं कुछ और तथ्य िो एकाग्रता एवं ध्यान के अत्यन्त अनुकूल िैं।
सवोत्तम यिी िै हक ध्यानाथय पृथक् कक्ष रखा िाये हिसमें कोई प्रवेश न करे। आप भी केवल ध्यानाथय िी उसमें प्रवेश करें। आप हिस कमरे में रिते िैं, वि आपकी हविार-तरंगों ंसे प्रभाररत रिता िै और यहद आप ध्यानाथय पृथक् कक्ष रखते िैं तो वि आपके ध्यान-स्पन्दनों ंसे आपूररत रिेगा। एक पृथक् कक्ष हिसे ताला लगा कर रखा िाये, सबके हलए सम्भव निीं ंिै; प्रतु्युत् कम लोग िी ऐसा कक्ष रख सकते िैं हिसमें बैि कर वे ध्यान लगा सकें। उन्िें इसके हलए कमरे का िी एक कोना िुन लेना िाहिए और विााँ बैि कर केवल ध्यान िी करना िाहिए।

ध्यानाथय आसन लगाने के उपरान्त तत्काल िी ध्यानाभ्यास कर देने की अपेक्षा कुछ समय तक शान्त हित्त बैिना हितकर िै। सवयप्रथम शान्त भाव में अहधगमन कीहिए। यहद कोई पदाथय आपके मन को व्यग्र कर रिा िै तो सवयथा शान्त िो कर मौन बैि िायें और हविारों ंके प्रवाि का एक मागय बनाने का यत्न करें। यि मागय व्यक्ति-हवशेष की अपनी िी युक्ति अथवा साधना-हवशेष िारा बनाया िा सकता िै। प्रते्येक व्यक्ति को अपने स्वभाव का ज्ञान िोता िै और वि िानता िै हक हकस युक्ति िारा उसका मन परमात्मा में संलग्न रि सकता िै। कुछ लोग िाथ िोड़ कर प्रणाम-मुद्रा िारा प्रभु का ध्यान कर सकते िैं। कुछ अन्य लोग हकसी मन्त्र अथवा प्रणव (ॐ) के मन्द-मन्द उच्चारण िारा िी मन को भगवान् की ओर मोड़ सकते िैं। कुछ लोग ध्यान का प्रारम्भ मन्त्र-हवशेष के गान से करते िैं और उनका मन तुरन्त िी ईश्वरोनु्मुख िो िाता िै। अभ्यास िारा मन एकाग्न िोने का अभ्यस्त िो िाता िै।

इसके अहतररि हकसी भी हदशा में कोई भावोद्बोधक सस्वर िप ध्यान के हलए सिायक िो सकता िै; परनुतु यि पररवहतयत निीं ंिोना िाहिए। बाँधे हुए क्रम का अनुसरण करने से मन एकाग्र िोता िै। मन को उहिग्न करने वाले हवकियक कायय करने के पश्चात् यहद आप तत्काल ध्यानस्थ िोना िािेंगे तो मन हवरोध करेगा। अतएव, पिले मन को उहित भावानुकूल बनाना अहनवायय िै।

मन को सबसे अहधक हविहलत कौन करता िै? लौहकक मायािाल! अतिः ध्यान में बैिने से पूवय ऐसा सोिना एवं अनुभव करना िाहिए हक ब्रह्माण्ड कोई निीं,ं संसार भी निीं,ं कििीं ंकुछ निीं।ं न सूयय िै, न िि और न िी यि संसार । हवश्व को अपनी दृहष्ट से दूर कर दो। हफर क्ा रि िायेगा? कुछ भी निीं।ं केवल आप िैं। अब धीरे-धीरे अपने अंग शरीर, मुखाहद को, व्यक्तित्व को नकारने का यत्न करो। अब शेष क्ा िै? शून्य! सबसे पिले पाहथयव िेतना, पाहथयव हविारों ंतथा सांसाररक हविारों ंको नकारना िाहिए।

िब आप अनुभव करते िैं हक कििीं ंकुछ भी निीं ंिै, तब धीरे-धीरे मन में हविार लाना िाहिए हक केवल परमात्मा िै। तत्पश्चात् गुरु के िारा उपहदष्ट परमात्मा के रूप के प्रहत हवशेष भाव मन में लाना िाहिए। यहद आप भि िैं तो मन में यि भाव रखें हक अक्तस्तत्व दोनों ंका िी िै- ध्येय और ध्यानी। वेदान्ती इस भाव से ध्यान में बैिें हक असीम अक्तस्तत्व, अगाध शाक्तन्त और अपार आनन्द का एक मित् हवस्तरण िै। सवयत्र केवल शाक्तन्त िै, अन्य

कुछ भी निीं।ंब्रह्म-तत्त्वकेबोधसेमनकोभरनेकायत्नकरनिााहिए।यिीदोतत्त्व,समस्तिगत्एवंस्वयंके अक्तस्तत्व कोभीनकारदेनाऔरपरमात्माकीसत्ताकिोीहनहश्चतरूपमेंअनुभवकरनाबहुतबड़ेसियकिैं। हनरन्तर अभ्यासिारासाधकअहिरेणध्यान-भावमेंलीनिोनेलगतिौ;संसारकाहंकंहित्मात्रभीध्यानिनीं ं रिता औरआत्म-तत्त्वपरमात्म-तत्त्वकेभावमेंीआनक्तन्दतिोनेलगतिौ।यिीअवस्थिाोतिीध्यानआरम्भ करने की।

ध्यान-मागयमेंअनेकहवघ्आसकतिैं।ध्यानकासबसेबड़ाशत्रुहििनिौ।हितीयमिाशत्रुिैमनोराज्य अथवाकल्पनाकेपुलबाँधना।ऐसाभिीोतिौहकध्यानमेंबैिुएभीआपहकसीकल्पना-लोकमेंहविरण कररिेिैंऔरआपकोइसकाज्ञानभीनिीं ंिै।ध्यानकायिसबसेरिस्यमयभागिैऔरिबप्रकृतअवस्थामें आने पर इस अवस्था का बोध िोता िै, तो आपको क्षोभ भी िोगा हक आप क्ा कर रिे थे? इस कल्पना-सौध-हनमायणकेपीछेइच्छाएँहछपिीोतिीं,हिनकाआपकोज्ञाननिीं ंिै।वेक्षहणकसनुतुहष्टदेनेकेहलएनानाप्रकार के हित्रउपक्तस्थतकरतिीं।आपिानतिैंहककुछसुखआध्याक्तत्मकिीवनकेहवरुद्धिैं।अतिःेतिनतत्त्वकी सियता न हमलने पर वे मन में प्रहवष्ट िोने लगते िैं।

आकांक्षाएँध्यानमेंबड़ाव्याघातपैदाकरदेतिीं।यहदआपकीआकांक्षाएकऐसामिान्योगीबनने की िै हिसकेबहुतसेहशष्यिों ंतोयिआकांक्षाआपकेहलएअहत–ाहनकारकिोसकतिी।आकांक्षाएवंइच्छा आध्याक्तत्मक मागय में दो बड़े हवघ् िैं। यहद साधक इनसे दूर रिने का प्रयास न करता रिे तो उसके हलए ये दोनों ं हवनाशकारीहसद्धिोसकतिीं।उन्नतअवस्थामेंयेदोनों ंअथायत्मिान्बननेकीआकांक्षाएवंइच्छाएँहिनका आपने दमनहकयािौ,साधनामेंहवघ्ालितिीं।इसहलएइनकेप्रहतसावधानऔरिागरूकरिनिााहिए। हवहवध उपायों ंिाराइन्िेंवशमेंहकयिाासकतिौहिनमेंकुछहवशिैउपायइसप्रकारिैं-ईश्वर-प्राथयना,गुरुके समक्ष सच्चेमनसेआत्म-समपयणएवंभगवन्नाम–पकाअभ्यास।भगवान्केनामकिापएकप्रभावपूणय आध्याक्तत्मकशक्तिैहिसकिारासाधकयोग-साधनाकेआभ्यन्तरमागयकीसबबाधाओं ंऔरहवघ्ों ंकासामना कर सकतिौतथाउनकोहवनष्टभीकरसकतिौ।हवश्वासऔरहनरन्तरअभ्यासकेहबनानाम–पकीशक्ति का अनुभवकहिनिै।

उहितभाविारिीनाम–पकीशक्तिाग्रतकिोसकतिी।भावसेहितनाअहधकिपहकया गयिे, उतनी िी अहधक शक्ति उत्पन्न िोती िै और अन्ततिः एक ऐसा समय आता िै िब नाम में हनहित शक्ति पूणय रूप से िाग्रत िो उिती िै। नाम की शक्ति सम्भावनाएँ हलये हुए सुप्त रिती िैं; परन्तु हनरन्तर िप से मन्त्र-िैतन्यकाबोधिोतिौ।नाम-शक्तिअणु-शक्तिसेकईलाखगुणाअहधकप्रभावशालिी।नामकिाप भक्तिपूवयक करना िाहिए। एकाग्रता और ध्यान में सफलता प्राप्त करने में यि अपररिायय एवं बड़ा सियक िै।

ध्यान

एकाग्रता प्राप्त करने के हलए िंिल मन को हवियों ंसे हवमुख करना आवश्यक ि।ै िब तक यि हविय-हवमुख निीं ंिोता, आप एकाग्र निीं ंिो सकते। एकाग्रता की प्राथहमक अवस्था में मन को हवियों ंसे समेटना अहनवायय ि ैऔर यहद आपने मन की रक्तियों ं(वृहत्तयों)ं को एकत्र कर हलया तो आप एकाग्र िोने का प्रयत्न कर

सकते िैं। िब तक एकाग्रता तैलधारा के समान अहवरत एवं अटूट न िो, तब तक इसका अभ्यास करते रिना आवश्यक ि।ै अनवरत प्रयत्न, आस्था एवं इन सबसे अहधक हववेक अपेहक्षत ि।ै हिस प्रकार मन आपके साथ वंनिा करता ि,ै उसी प्रकार आप भी मन के साथ प्रवंनिा कर सकते िैं। यहद आपको छलने के हलए मन के पास अनेक युक्तियााँ िैं तो आप भी मन को कई प्रकार से छल सकते िैं और नाना प्रकार की युक्तियों ंसे उसे पथ पर ला सकते िैं।

बुक्तद्ध के दो स्वरूप िैं-हवियाकार बुक्तद्ध एवं हववेकात्मक बुक्तद्ध। मन का एक स्वरूप हवियासि िोना िाििता ि ैऔर दूसरा स्वरूप िानना िािता ि ैहक उहित और अनुहित क्ा ि,ै हनत्य एवं नश्वर क्ा ि?ै इसे हववेक किते िैं। मन हिज्ञासा करता रिता ि ैहक मैं यिााँ हकस हलए हाँ? उसे यि पता लगाना ि ैहक संसार का वास्तहवक तत्त्व क्ा ि ैऔर िीवन का अक्तन्तम लक्ष्य क्ा ि ैिो उसे प्राप्त करना ि।ै मन का िो भाग इस खोि में

प्रवृत्त रिता िै, वि इक्तिय-हवियों ंमें आसि मन के दूसरे भाग का हवरोध करता िै। इस प्रकार हवियासि एवं हववेकशील मन में परस्पर संघिय िलता रिता िै।

प्रभु का नाम लेने, सुतुहत करने, गुरु के समक्ष आत्म-समपयण करने, सत्संगहत में रिने आहद से िैसे–िैसे मन की हनमयलता को शक्ति प्राप्त िोती िै, वैसे िी वैसे आपको अहधकाहधक सफलता प्राप्त िोती िाती िै। िंिल मन संयत िोने लगता िै और िब ऐसा िो िाता िै तो ध्यान अपने लक्ष्य पर हनरन्तर लम्बे समय तक अटूट रूप में बना रिता िै। िब आप अपने मन को अहवरतरूपेण ध्यान-लक्ष्य पर केक्तित करने में समथय िो िाते िैं, तब आप ध्यान की सप्तम अवस्था प्राप्त कर लेते िैं। प्रत्यािार, धारणा और ध्यान योग की ओर उत्तरोत्तर ले िाने वाली अवस्थाएँ िैं। आप मन को शत हवियों ंपर केक्तित निीं ंकर सकते। अतः हवक्षेपावस्था में बाह्य-हवियों ंसे मन को समेटना अहनवायय िै। हवक्षेप दूर िोने पर िी ध्यानावस्था को प्राप्त हकया िा सकता िै। इस प्रकार ध्यानावस्था में पहुँिने तक मन को इन हवहवध अवस्थाओं ंिारा अनुशाहसत हकया िाता िै।

मन के पूणयतया शुद्ध िोने पर, आत्म-संयम प्राप्त िोने पर और साक्तत्त्वक बनने पर ध्यान लगाना कहिन निीं ंिै। केवल अभ्यास को तीव्र करने की आवश्यकता िै। तत्पश्चात् यि क्रम हनहवयघ् िलता रिता िै। ऐसा आदशय पररक्तस्थहतयों ंमें िी िोता िै; परन्तु अहधकांशतः िोता क्ा िै? प्रायः साधक कुछ पुस्तकों ंका अध्ययन करके ध्यान लगाने का प्रयास करने लगते िैं। ध्यान तो वसुतुतः साधना की लगभग अक्तन्तम अवस्था िै। यि स्वगय-लोक का प्रवेशि–ार िी िै। यहद आप अकस्मात् िी हशखर पर पहुँिना िािें तो किीं ंके न रिेंगे। हिस क्षण भी आप ध्यान में बैिते िैं, आप सुन्दर मनोराज्य में पहुँि िाते िैं। आपको ज्ञात निीं ंिोता हक आप क्ा कर रिे िैं? सिसा िब आप िागते िैं तो अनुभव करते िैं हक आप कल्पना के पुल बाँध रिे थे। परन्तु ऐसा क्ों ंिोता िै? इसका स्पष्टीकरण क्ा िै? आपके मन में अनेक आकांक्षाएँ और हवियासक्तियाँ हनहित िैं। मन सवयथा अशुद्ध ैं। उसमें सत्त्व निीं ंिै। अतः िब आप ध्यान में बैिते िैं, तब अधोमन िी हक्रयाशील िोता िै। ध्यानावस्था का वास्तहवक आरम्भ उस समय से िोता िै हिस समय से आप काहयक तत्त्व से ऊपर उिने लगते िैं। िब तक आप दिे–तना का अहतक्रमण निीं ंकर लेते, मन ध्यान में लग िी निीं ंसकता।

मन का शुद्ध एवं हवरि िोना ध्यान के हलए अत्यन्त आवश्यक िै। अभ्यास की पूवायवस्था में हनमयल मन की वैसी अवस्था निीं ंिोती। हवियों ंमें आसि रिने पर आपको सफलता प्राप्त करना असम्भव िै। कोई छोटी-सी बाधा भी आपको व्याकुल कर सकती िै। व्याकुल (अक्तस्थर) मन से यहद आप अपने कक्ष में प्रवेश करेंगे तो वि (व्याकुल मन वाली) बातें हफर से मन में आयेंगी। हदन में िो–िो घटनाएँ घटीं,ं उन्ीं ंका स्मरण िोता रिेगा; ध्यान निीं ंिोगा। िमारा शरीर से घहनष्ट सम्बन्ध िै, मन और शरीर भी अलग निीं ंहकये िा सकते। यि सम्बन्ध कम भी निीं ंिो सकता। परन्तु इसका अथय यि निीं ंहक िब तक ध्यान की उच्चावस्था न प्राप्त कर लें, तब तक आप ध्यान आरम्भ िी न करें; क्ोंहक ऐसा सम्भव िी निीं ंिै। आपका दृहष्टकोण सनुतुहलत िोना िाहिए। आपको ज्ञात िोना िाहिए हक आपके हलए करने योग्य सबसे अहधक मित्त्वपूणय कायय कौन-सा िै? हनःसन्देि, ध्यान में अहधहष्ठत िोना िी सवायहधक मित्त्वपूणय िै; परन्तु आरक्तम्भक अवस्था में ऐसा करना उहित निीं।ं प्रारक्तम्भक अवस्था में तो संयम और साक्तत्वक गुणों ंका हवकास करना आवश्यक िै।

बि तक आप मैहटरक पास न कर लें, आप बी. ए. कक्षा के छात्र निीं ंबन सकते। िब तक आप बी. ए. पास न कर लें, आप एम. ए. का प्रयास निीं ंकर सकते। पिले मैहटरक, हफर बी. ए., एम. ए. और उसके बाद िी पी-एि. िी. िो सकती िै। आध्याक्तत्मक िीवन के आरम्भ में योग की कुछ पुस्तकें पढ़ कर लोग समझने लगते िैं हक ध्यान िारा बहुत शाक्तन्त प्राप्त िोती िै और िर क्षेत्र पर इससे आहधपत्य प्राप्त कर सकते िैं। उनके हविार में ध्यान िारा िी आकियक व्यक्तित्व का हवकास एवं सब वसुतुओं ंकी प्राक्तप्त िो सकती िै। अतएव, वे सीधे ध्यान में लग िाते िैं। यि स्वाभाहवक िी िै, परन्तु यि हविार भी करना िाहिए हक ध्यान में बैिने योग्य बनने के हलए कौन-सी शतें पूरी करनी अहनवायय िैं। सवयप्रथम िररत्र-हनमायण आवश्यक िै। इसके हबना ध्यान में बैिना समय

नष्ट करना िै; क्योंहक हनिा आने लगेगी। ध्यानावस्था में अहनि रिना योगी के हलए अहत-कहिन कायय िै। तमोगुण के प्रभाव से झपकी आने लगती िै। आप एक प्रकार का स्वप्न-सा देखने लगते िैं या कल्पना के पुल बाँधने लगते िैं।

अतएव योग-मागय में अग्रसर िोते हुए प्रारम्भ में दस या पन्दरि हमनट तक ध्यान में बैिना िाहिए; लेहकन पूरा बल प्रभु-गुण-गान एवं शास्त्राध्ययन आहद िैसी प्रारक्तम्भक अवस्थाओं ंपर देना िाहिए। ज्ञान और कमेक्तियों ंिारा हकये िाने के कारण यि आपको सिग रखते िैं। मन को शुद्ध करने के हलए भी यि आवश्यक िै। अभ्यास के साथ ध्यान का समय भी धीरे-धीरे बढ़ाना िाहिए।

आरम्भ में िब तक मन अशुद्ध िोता िै, योग की प्रारक्तम्भक अवस्थाओं ंपर हिनमें से िो कर आपको आना िै, उहित ध्यान देना अत्यावश्यक िै, अन्यथा ध्यान में सफलता प्राप्त निीं ंिोगी। िब तक आप काहयक बन्धन से युि िैं, तब तक काया-सम्बन्धी सभी अवस्थाएँ अथवा भाव मन पर प्रहतहक्रया करते रिते िैं। अतः उस समय आपको सामान्य ज्ञान अथवा युक्ति का प्रयोग करना पड़ता िै। एक सन्त ने किा िै, 'मन्त्र और यन्त्र का िी निीं, ंतन्त्र का भी।' तन्त्र का अथय िै कुशल परामशय, कूटनीहत। यि ज्ञात करना िाहिए हक बाधा किाँ िै और तब उसके अहतक्रमण का यत्न करना िाहिए। अपि िोने पर ध्यान में बाधा आती िै। रोग-हिहकत्सा के हलए ध्यान का प्रयोग निीं ंहकया िा सकता। उसके हलए हिहकत्सक से पािक दवा लेने की आवश्यकता िोगी। थके िोने पर भी मन को एकाग्र करना कहिन िै। ऐसी अवस्था में कुछ हवश्राम करना िोगा। आपका सामान्य ज्ञान िी बतायेगा हक आपको हकतने हवश्राम की आवश्यकता िै। वायु उत्पन्न करने वाला भोिन करने पर अथवा अहधकािार करने पर ध्यान निीं ंलग सकता। हभन्न-हभन्न लोगों ंमें हभन्न-हभन्न भोज्य-पदाथय वायु उत्पन्न कर सकते िैं। अतएव उहित आिार का ियन आपको स्वयं िी करना िै।

कभी-कभी आप उदास एवं हनराश से िो िाते िैं। हकसी के साथ कलि िोने पर भी उदासी आ सकती िै। सुबि िागने पर पूवय-संस्कारों ंके कारण आप हनराश िो सकते िैं। यहद आपके मन में हनराशा की भावना िै तो मन ध्यान में निीं ंलगेगा। यहद आप गायक िैं तो कोई भक्तिगीत गायें या कुछ अहधक दूर तक भ्रमण के हलए हनकल िायें।

प्राकृहतक वातावरण में यहद आप लम्बे भ्रमण के हलए िले िायें तो आपका हित्त अद्भुत रूप से प्रसन्न िो िायेगा। कोई मनोरंिक पुस्तक या लेख पढ़ें। सुन्दर उद्यान में घूमें। मन की हनराशा दूर करने के हलए इस तरि की हववेकपूणय युक्तियों ंसे काम लें। शारीररक कष्ट िोने पर भी ध्यान निीं ंलगता। कष्ट-हनवारण के हलए शरीर में माहलश अथवा सेंक की िा सकती िै।

यि सब इसहलए बताया िा रिा िै; क्योंहक सामान्यतया लोगों ंमें ऐसा देखा गया िै हक शारीररक अवस्था का मन पर बहुत प्रभाव पड़ता िै और मन ध्यान से िट िाता िै।

यहद आप ध्यानस्थ िो िायेंगे तो ऐसी अवस्था में आप शरीर को भूल िायेंगे। तब इन सब बातों ंकी हिन्ता आवश्यक निीं ंिै। परन्तु ऐसी अवस्था प्राप्त करने तक आपको इन सब बातों ंका ध्यान रखना िोगा। ये सब हवघ्-स्वरूप िैं और इनका त्याग कर देना िी सवोत्तम िै। ध्यान से पूवय कभी भी अहधक पररश्रम निीं ंकरना िाहिए। ऐसा भोिन, िो आपके शरीर एवं मन के अनुकूल न िो, निीं ंकरना िाहिए। ऐसा कायय निीं ंकरना िाहिए हिससे शरीर में अत्यहधक थकान, उदासीनता एवं पीड़ा िो। मन शान्त न िो तो आप ध्यानस्थ निीं ंिो सकते। आपका मानहसक सनुतुलन समान रिना िाहिए। सदैव प्रसन्नहित्त रिना िाहिए। वैराग्य सवायहधक मित्त्वपूणय िै। वैराग्य न िोने पर मोि-माया मन के सनुतुलन को हबगाड़ देंगे। अतएव इच्छा, काम, क्रोध आहद का

हनराकरण अहनवायय िै। एक विय की अवहध में उनका हनराकरण निीं िो सकता। कदाहित् दस विय भी लग सकते िैं; परन्तु अभ्यास निीं छोड़ना िाहिए।

साधक की संलग्नता का एक अत्यन्त सुन्दर उदािरण मिाभारत में समुि तट पर रिने वाले उस पक्षी के दृष्टान्त से हमलता िै िो अपनी नीड़ की रक्षा िेतु अपनी िोंि िारा सागर को ररि करने के हलए कहटबद्ध था; कृत-संकल्प था। इसी प्रकार आध्याहत्मक अभ्यास िन्म–िन्मान्तर भी िल सकता िै। इस िन्म में अहन्तम श्वास तक िमें उद्यम करते रिने के हलए तैयार रिना िाहिए। आपको संकल्प कर लेना िाहिए हक फल की इच्छा हकये हबना आप िर दशा में उद्यम िारी रखेंगे। आप प्रयत्नशील रिेंगे तो सफल िोंगे। मन में धारण हकया हुआ अत्यल्प सुहविार, प्रभु-गुण-गान का केवल एक अवसर अथवा एक बार भी सत्य पर दृढ़ रिना। आध्याहत्मक मागय का अनुसरण करने के हलए हंकंहित्-सी िेष्टा-यि सब सायास एकत्र िोते रिते िैं और इस एकत्र िोने के पररणाम-स्वरूप अन्ततः अन्तियक्षु खुल िाते िैं। एकहत्रत लाभ िक्षुओं से हदखायी निीं पड़ता। इस लाभ िारा व्यहक्त में िो पररवतयन आता िै, उसे केवल ब्रह्मज्ञानी देख सकता िै; व्यहक्त स्वयं निीं देख सकता। अतः आपकी अनवरत िेष्टा वज्र समान िोनी िाहिए।

हदन-प्रहतहदन िैसे–िैसे आप अभ्यास करेंगे, सभी बाधाएँ दूर िोती िायेंगी और आप शारीररक तल से ऊपर उठ िायेंगे एवं तदुपरान्त मानहसक तल से भी ऊपर उठ िायेंगे। उच्चतर बोध के उदय िोने पर, िब आप शुद्ध मन में अहधहष्ठत िो िाते िैं, तब थोड़े समय ध्यान में बिना भी असीम आध्याहत्मक शहक्त देता िै। और अग्रसर िोने पर ध्यान गिन िो िाता िै तथा आप रियोग की अष्टम और अहन्तम अवस्था के हलए तैयार िो िाते िैं। यि अत्युत्तम परमिेतनावस्था िै। पाररभाहिक शब्द में इसे समाहध किा िाता िै।

मन एवं उसके हनयन्त्रण-सम्बन्धी कुछ और तथ्य

अबिममनकीप्रकृहतऔरउसकेव्यविारकीकुछअहधकमित्त्वपूणयअवस्थाओं और मन को धीरे-धीरे वशमेंकरनेकीएवंउसेउत्तरोत्तरएकाग्रताकेहलएयथायोग्यबनानेकीकुछअनुभूत और प्रभावशाली हवहधयों का हववेिन करें गे।

मनकीप्रकृहतकेबारेमेंज्ञातव्यप्रथमबातयििैहकमनआदतों कादासिै। मन सदा आदत के अनुसारबनेहुएिमारेहविारों काअनुकरणकरतािै।पुनः-पुनःआनेवालाहविारमनकी प्रकृहत बन िाता िै। मन कोसंयतकरनेमेंयत्नशीलसाधककोमनकीइसवृहत्तकोकदाहपनिीं भुलानािाहिए। मन के इस हवशेि स्वभाव का अब िम अहधक स्पष्ट रूप से और हवस्तारपूवयक हववेिन करेंगे।

िाक्टरबननेकाइच्छुकहवद्याथीबहनरन्तरछिवियपययन्तमेहिकलकालेिमें अध्ययन कर लेता िै तो उसकेमनमेंसदैवरोग,औिहधयाँऔरिीवशास्त्रीघूमतेरिते िैं।उसकेअिेतन मन में स्वतः िी औिहधयों औररोहगयों केहविारभरियेंगेऔरयिहविारपुनःपुनःिेतनकीओरलौट कर आयेंगे। उसमें अन्य बातों केबारेमेंहविारकरनेकीक्षमताकमिोगीऔरहिहकत्साव्यवसायकाध्यान करने की अहधक। अहवरत रूपसेफौिदारी,दीवानीमुकदमों,कानून,िकीलों औरन्यायाधीशों केहविारों में मन हलप्त िोने पर क्या िोगा?मनएकऐसेहवशेिस्वभावमेंलीनिोिायेगाहिसकीप्रवृहत्तस्वाभाहवक रूप से केवल इन्िीं हविारों कोग्रिणकरनेकीिोगी।शोकऔरअपराधकाहिन्तनकरनािीइसकी प्रवृहत्त िो िायेगी। इंिीहनयररंगयाहकसीऔरव्यवसायमेंभीयिीिोतािै।एकइंिीहनयरकामनगहणतमें संलग्न रिता िै और उसका सम्पूणयिीवनइसीमेंढलिातािै।इसप्रकारउसकामनयन्त्र-शास्त्रहनरतिोिाता िै। यहद वि यन्त्र-शास्त्र से हभन्नअन्यपदाथयकाहिन्तनकरेतोउसकाउतनाप्रभावनिीं िोगा।

यहद एक हिहकत्सक साधक भी िै और ध्यान में बैिता िै तो उसके मन को हवहक्षप्त करने वाले हविार सदा अस्पतालों,ं रोहगयों ंआहद के िी िोंगे। इसी प्रकार एक व्यापारी िब योगाभ्यास करने का यत्न करेगा तो व्यवसाय में लाभ और िाहन एवं बािार के मोल-भाव उसे हवहक्षप्त करेंगे।

इससे अब मन को वशीभूत करने और एकाग्रता में सफलता प्राप्त करने का हनहश्चत सूत्र हमल गया िै। वि सूत्र कौन-सा िै? अपने काययशील िीवन की साधारण हदनियाय के समय भी आप मन को ध्यान के वस्तु-हवियक हविारों ंमें हनरत रखने का यत्न करें। एक भि अपने मन को हनयक्तन्त्रत तथा लक्ष्य–िैसे राम, कृष्ण, हशव, देवी, ईसामसीि या अल्लाि-पर एकाग्र िोने के िेतु अपने अभ्यास को ध्यान के हनयत समय में िी सीहमत निीं ंरखेगा। प्रातिः-सायं ध्यान में बैिने के अहतररि भी हदन-भर मन को ध्यान के हविय के हविारों ंसे ओत-प्रोत रखना िाहिए। भि को हनरन्तर अपने इष्ट का स्मरण करते रिना िाहिए-इष्टदेव ििे भगवान् राम िों,ं भगवान् कृष्ण अथवा अन्य कोई देवता। ईसाई लोग ईसामसीि का मनन कर सकते िैं। हकसी भी क्षण 'उसे' भुलाना निीं ंिाहिए। केवल प्राथयना के हनयत काल में िी अपने इष्ट का स्मरण एवं मनन अहनवायय िो, ऐसा निीं ंिै। दैहनक व्यविार में भी उसका हवस्मरण निीं ंकरना िाहिए। ध्यान-प्रवाि सदैव रिना िाहिए। हक्रयाशील िीवन में भी उसे बनाये रखना अहनवायय िै। यि मनन उतना काययशील एवं गिन तो निीं ंिोगा हितना ध्यान के समय में िोता िै, हफर भी इसे अहवरतरूपेण िलते रिना िाहिए।

आपने थीसेस की किानी सुनी िोगी। वि एक बीिड़ स्थान (भूल-भूलैया) में गये, ििाँ एक राक्षस रिता था। उन्ें राक्षस का वध करके वापस आना था। वि कुहटल मागय ऐसा था ििाँ पहुँिकर कोई वापस निीं ंआ सकता था। उनके एक हमत्र ने उन्ें धागे का एक गोला हदया और किा: 'उस स्थान पर िाओ ििाँ राक्षस हनवास करता िै; परन्तु िैसे–िैसे आप आगे बढ़ो, इस धागे के गोले को खोलते िाओ। बस, क्रम टूट गया तो विाँ से वापस आना सवयथा असम्भव िोगा।' उन्ें यि युक्ति बतायी गयी। उन्ोंने ऐसा िी हकया और वे राक्षस का वध करके वापस लौटने में सफल िो गये।

इसी प्रकार ध्यान-सूत्र भी रखना िाहिए। प्रातिःकाल िब आप मन एकाग्र करते िैं तो ध्यान की धारा बनाये रक्तखए। दोपिर को पुनिः िब आप ध्यान के हलए बैिें तो विी धारा िलती रिेगी। हनिा में भी ध्यान का यि क्रम अधयिेतन मन में िलता रिता िै। इसकी प्रतीहत तब िोती िै िब स्वप्नावस्था में ध्यान-प्रवाि आ कर स्वप्न को पररवहतयत कर देता िै।

योग आरम्भ करने से पूवय यहद दुिःस्वप्न आयें तो उस समय भगवान् का हिन्तन आरम्भ कर देना िाहिए। दुिःस्वप्न कम आने लगेंगे और कम प्रभाव िालेंगे; क्ोंहक अकस्मात् िी स्वप्न में यि हविार आ िाता िै हक भगवान् तो हनरन्तर मेरे साथ िैं, मेरे पास कोई और निीं ंआ सकता। स्वप्नावस्था में भी इसी अटल आस्था का अनुभव हकया िा सकता िै। िो अनुभव आपको भयभीत कर रिा था, वि शक्तिक्तिीन िो कर िला िायेगा। इससे एक रिस्यपूणय तथ्य का उद्घाटन िोता िै हक स्मरण-शृंखला हनिावस्था tilde pi अथवा स्वप्नावस्था में भी टूटती निीं।ं कभी-कभी तो स्पष्ट रूप से िी इसका आभास िोता िै।

िाग्रत, स्वप्न तथा हनिा अवस्थाओं ंमें ध्यान-शृंखला के सतत रूप से िलते रिने के कारण यि शृंखला बनी रिती िै और मन का एक भाग अपना साधारण कायय करने में हनरत रिता िै। िारों ंयोगों ंमें इस कला की दक्षता का प्रमाण हमलता िै। ज्ञानी लोगों ंने ध्यान करने की हभन्न-हभन्न युक्तियाँ बतायी िैं। वेदाक्तन्तयों ंके अनुसार इसको ब्रह्माभ्यास किते िैं। वे हनराकार ब्रह्म का ध्यान करते िैं, ििे वे ध्यान के हलए आसन लगाये िों ंअथवा कायय-हनरत िों,ं वे यिी हविार मन में रखते िैं हक वे ब्रह्म-स्वरूप िैं। इसे ब्रह्म-हिन्तन भी किते िैं।

वास्तहवक ध्यान एवं ध्यान की अहवरत धारा बनाये रखने में कुछ अन्तर निीं ंिै। ध्यान गिन एवं सूक्ष्म
िोने के अहतररि इक्तियों ंके हवियों ंसे इतना हवमुख िो िाता िै हक इक्तियाँ बाह्यतिः काययशील निीं ंरि िातीं ं
और मन ध्यान में हवलीन िो िाता िै, परन्तु यि हिन्तन इक्तियों ंके पूणय संरिण से युि निीं ंिोता। इक्तियाँ बाह्य
पदार्थों को देखती रिती िैं और आप भी बाह्य हवियों ंमें घूमते रिते िैं; परन्तु मनन िलता रिता िै। इसे आत्म-
हिन्तन भी किते िैं। यि अहत-प्रभावपूणय उपाय िै; क्ोंहक यि मन के उसी स्वभाव को िाग्रत करता िै हिसमें
यि िाग्रतावस्था में हनरन्तर हनरत रिना िािता िै अथवा उसमें प्रवृत्त िोता िै। ध्यान-हविय की सूमृहत हनरन्तर
बनाये रखने से क्ा िोता िै? हिन्तन उसी प्रकार िोता िै िैसे हिहकत्सा शास्त्र के हवद्याथी, वकील अथवा
इंहिहनयर के मन में अपने-अपने हविय के सम्बन्ध में िोता िै।

यहद आप ध्यान के हलए बैठें तो क्ा हविार आपके मन में आयेंगे ? विी हविार तो आयेंगे हिनका हदन-
भर आप हिन्तन करते रिे; परन्तु यि हिन्तन हकसका था ? भगवान् का िी, िो ध्यान का हविय िै। अतएव ध्यान
के अभ्यासी को इस प्रहक्रया को उत्तरोत्तर बढ़ा कर एक ध्यान-हवहध बना लेनी िाहिए।

भि अपने भगवान् का स्मरण प्रहतक्षण करने का यत्न करता िै। वि अपने इष्टदेव के नाम का
मानहसक िप करता िै। यहद वि भगवान् हशव का भि िै तो िािे वि घूम रिा िो अथवा कुछ श्रवण कर रिा
िो, शारीररक कायय कर रिा िो, 'ॐ नमिः हशवाय ॐ नमिः हशवाय' का मानहसक िप उसके मन में सदा िलता
रिेगा। भगवान् राम का भि उन्ीं ंका नाम-स्मरण करता रिेगा। ये कुछ युक्तियाँ िैं हिनसे मन अपनी उस
ध्यान-वस्तु में िी हनहवष्ट रिता िै हिसका वि योगाभ्यास के क्षणों ंमें ध्यान करता िै। योगाभ्यास करने वाले व्यक्ति
के हलए, ध्याता के हलए िो इस मागय में आगे बढ़ना िािता िै, यि (युक्ति) अमूल्य िै।

िप के अहतररि एक अन्य युक्ति, िो हनरन्तर स्मरण के हलए लाभकारी िै- वि िै प्रत्येक पदाथय में
भगवान् का िी रूप देखना। उदािरणतया, राम का भि केवल इस भाव से मन को समस्तरूपेण राममय
बनाने की िेष्टा करता िै हक िो कुछ भी वि देखता िै, स्वाद लेता िै अथवा श्रवण करता िै, सब राम िी राम िैं।
ऊपर, नीिे, दायें, बायें-सवयत्र राम िी िैं। मेघ (बादल) राम िैं। वृक्ष राम िैं। वि सवयत्र राम को िी देखता िै।
संसार के सब पदाथय–िर या अिर, राम िैं। वि प्रत्येक वस्तु में केवल राम का िी प्रत्यारोपण करता िै और इस
प्रकार उसके हलए संसार में सब-कुछ राममय बन िाता िै। यिाँ प्रातिः स्मरणीय तुलसीदास िी की पंक्ति याद
आती िै-

वसया राममय सब जग जािी।
करहुँ प्रणाम जोर जुग पािी।।

वायु में, पानी में, अन्तररक्ष में, श्वास में, प्रत्येक पदाथय में उन्ें राम िी राम दृहष्टगोिर िोते िैं।
श्रीमद्भगवद्गीता के ग्यारिवें अध्याय में भी यिी वहणयत िै। भगवान् सवयव्यापक एवं सवायन्तयायमी िैं। भगवान् अिुयन
को अपने हवश्व-रूप का दशयन कराते िैं। अिुयन सवयत्र, सवयशक्तिमान् आत्म-तत्त्व का िी दशयन करते िैं। भगवान्
को छोड़ कर अन्य किीं ंकुछ भी निीं ंिै। इसे हवश्व-रूप-दशयन किते िैं। मन िब स्वतिः िी इस रूप को ग्रिण
करने की ओर प्रवृत्त िोने लगे तो इस अद्भुत भावना से मन को पूणयतया उसी रूप-रंग में रंगा िा सकता िै। यि
अभ्यास दृढ़ िो िाने पर इक्तियाँ भगवान् से दूर निीं ंिोंगी, िािे वे किीं ंभी हविरण करती रिें।

यहद साधक हकसी पदाथय पर दृहष्टपात करता िै तो उसमें भी उसे भगवान् िी हदखायी देते िैं। िक्षुहवयिय
कुछ भी िो, उसमें उसे भगवान् िी सामने हदखायी देंगे। वि श्रवण भी करता िै तो भगवान् का नाम िी श्रवण
करता िै। इक्तियाँ किीं ंभी िायें, भगवान् की ओर िी प्रवृत्त िोंगी। अतिः साधक को इक्तियाँ कुपथगामी निीं ं
बनातीं।ं वे उसे भगवान् से सम्पकय बनाये रखने में सिायता िी देने लगती िैं। समस्त प्रकार के हवक्षेपों ंका

उनूमूलन करने के िेतु यि अद्भुत उपाय िै; क्ोंहक साधक को सवयतिः भगवान् िी दृहष्टगोर िोते िैं और उसका बाह्य िीवन भी ब्रह्म-हिन्तन में शृंखलाबद्ध िो िाता िै। हसक्ख लोग भी इसी नाम-स्मरण को अपने िीवन में रिताथय करते िैं।

स्व-लक्ष्य (अथायत् भगवान्) की प्राक्तप्त िेतु कमयोगी की मानहसक एवं भावुक प्रवृहत्त उसे हनरन्तर प्रभु की व्यापकता का अनुभव कराने में सियक रिती िै। कमयोगी में यि भावुक प्रवृहत्त स्वतिः उत्पन्न िोती िै; क्ोंहक भगवान् को देखे हबना उसकी पूिा कैसे की िा सकती िै? आप भगवान् के दशयन करने में असफल रि सकते िैं; परन्तु यहद आप केवल भगवान् को िी देखने के हलए प्रयत्नशील िैं तो आप िानते िैं क्ा िोगा ?

कमयोगी हनरन्तर स्मरण से, भि नाम-हिन्तन से, ज्ञानयोगी सवयव्यापक प्रभु का ध्यान करने से एवं रियोगी प्रत्यािार में मन का अहधष्ठान करने से मन की हविारधारा को पररवहतयत कर लेता िै। रियोगी को मन एकाग्र करने में कोई कहिनाई अनुभव निीं ंिोगी। प्रत्यािार की अवस्था उसमें अहधहष्ठत िो िुकी िै। मन को बाह्य हवियों ंसे समेटने की कला में वि पारंगत िो िुका िै। प्रत्यािार में समस्तरूपेण अहधहष्ठत िोने के उपरान्त वि एकाग्रता की ओर अग्रसर िोता िै। इस प्रकार प्रत्यािार िारा रियोगी का मन बाह्य हवियों ंमें प्रवृत्त निीं ं िोगा; िो वि कायय भी क्ों ंन करता रिे; क्ोंहक उसके दृहष्टकोण में अन्तर आ िुका िै। बाह्य पदाथय उसके हलए छाया के समान िो िाते िैं।

रियोगी प्रत्यािार िारा, भि स्मरण एवं मानहसक िप िारा, कमयोगी प्राथयना-भाव एवं वेदान्ती ब्रह्म-हिन्तन िारा मन की हिन्तन करने की प्रवृहत्त को िी पररवहतयत कर सकता िै। मन में 'हिन्तन' का नवीन स्वभाव बनाया िा सकता िै। लौहकक हवियों ंका हिन्तन करने के स्थान पर साधक प्रभु-हिन्तन करने लगता िै। ऐसा स्वभाव बन िाने पर ध्यान के समय आने वाले प्रहतकूल हविारों ंका साधक पर प्रभाव क्रमशिः कम िोने लगता िै। वे धीरे-धीरे क्षीण िोने लगते िैं तथा एकाग्रता की ऐसी अवस्था आ िाती िै हिसमें सभी हविार (भाव) एकाग्रता और ध्यान के हविय की प्रकृहत के अनुकूल िो िाते िैं। अतएव वे मन को हविहलत करने का कारण निीं ंबनते। क्षण-भर के हलए िो वे एकाग्रता की गम्भीरता को कम कर दें, लेहकन तत्काल िी ध्यान पूवयवत् गिन िो िायेगा। ध्यान-प्रवाि अखण्ड रिता िै, कभी मन्द िो सकता िै; परन्तु टूटता निीं।ं भि, वेदान्ती, कमयोगी अथवा रियोगी-आप कुछ भी िों,ं यि अभ्यास हनरन्तर करते रिना िाहिए।

राग और िेि

रियोगी किते िैं हक राग और िेि ऐसे संवेग िैं िो मन को सवायहधक हविहलत करते िैं। मन में प्रहवष्ट िोनेपरइनकी प्रवृहत्त बने रिने की िोने के कारण यि मन का सन्तुलन हबगाड़ देते िैं। ये घृणा, ईष्याय, क्रोध, असिनशीलता एवं हिन्ता के भावों ंका रूप धारण कर लेते िैं। ये सभी हविार संवेगों ंसे घहनष्ट रूप से गुँथे हुए िोतेिैं।शुद्ध हविार, िो संवेगों ंसे सम्बक्तन्धत न िों,ं योग में हवघ्-रूप निीं ंबनते। संवेग-रहित हनरपेक्ष हविार भी आपकोहविहलत निीं ंकरते। मन को हितनी अहधक मात्रा में भावुकता, संवेग और भावनाएँ हविहलत करते िैं; उतनाबौक्तद्धक हिन्तन निीं।ं भावुकता और भावों ंसे मुक्ति निीं ंप्राप्त की िा सकती। एक साधारण दृष्टान्त प्रस्तुत िै-यहदआपके पास कोई मेि िो और उस पर धूल-हमट्टी आहद पड़ िाये तो आप बड़ी सुगमता से इसे साफ कर सकतेिैं।झाड़न से पोंछने पर धूल िट िायेगी; परन्तु यहद मधु की एक बूँद हगर िाये तो झाड़ने-पोंछने पर भी मेि स्वच्छनिीं ंिोगी। पािर अथवा कोई भी सूखी वस्तु सुगमता से पोंछी िा सकती िै। इसी प्रकार बौक्तद्धक हविारसुगमता से दूर हकये िा सकते िैं; परन्तु यहद ये िी हविार भाव-प्रधान िो िायें तो इन्हें मन से हनकालना दुष्करिै।मन इन हविारों ंसे मुि िोना िािे तो भी हृदय साथ निीं ंदेता। संवेगों ंका हनराकरण अत्यन्त कहिन िै। शुष्कबौक्तद्धक हविारों ंकी अपेक्षा इनका हनराकरण अहधक कहिन िै।

भय,ईष्याय,घृणा,असिनशीलता-येसबसांवेहगकमनोहवकारिैं।येमनसेसुगमतापूवयकनिीं ंहनकलते। मिहभन्निातीयलोगों ं केहमलें्िलेसमिामेंहविरणकरतिैं।यहदआपकीइच्छाकेहवरुद्धकोईकाययिो ायितेोआपक्रोहधतिोउितिैंऔरकोईऐसाव्यक्तिआपकेसमक्षआिायिीआपकोहप्रयनिीं ंिै तो आपकेमनमेंघृणा-भावउत्पन्निोतिौ।िोव्यक्तिसमभावमेंसंक्तस्थतनिीं ंिै ,विबड़ेउते्तेहितस्वभावका िो तिौ।ि बसावयिहनकिीवनमेंमिंदिुयनों ं तथाउनलोगों ं केमध्यभीरिनापड़तिािौआध्याक्तत्मकतामें मिसेनिीस्तरपरिैं,तबिमारेमनमेंघृणा-भावउत्पन्निोतिौ।अपनेसमानलोगों ंकेमध्यहविरणकरना िगा।यहदकोईआपकाहमत्रितोहमत्रोनेपरभीआपनिीं ंिििातेहकविआपसेअहधकमिान्िी।ऐसे अवसरपरमनईष्यायआहदसेभरितिौ,परन्तुयिकुषुब्धकरनेवालाभावसमानलोगों ं केप्रहतमनमेंउत्पन्न िो तिौ। अपनेसेश्रेेष्ठलोगों ंकेप्रहतएक-दूसरेप्रकारकाईष्याय-भावमनमेंआितािौऔरिममनमेंकितिैं- 'यि लोग िमसे श्रेष्ठ क्ों ं िैं? िो पद उन्ें प्राप्त िै, वि िमें क्ों ं निीं ं प्राप्त ?'

हनधयनधनीसेईष्यायकरेगा।हकसीहविान्कोदेखकरकमबुक्तद्धवालाआपेसेबािरिोतािौ।कोई सिोता िैहकइतनीलोक-प्रशंसामुझेभीहमलनीिाहिएथी।यहदआपमनकेइनभावों ंकेहशकारिोायेंतो आप हनरन्तरइन्िीं ंभावों ंसेसन्तप्तरिेंगे।

इससंसारमेंअनेकिन्िैिैंिैसेशीतोष्णता,आदरएवंहनरादरआहद।अतएवबहुधामनसन्तुुहलतन रि करहनरन्तरउहिग्नरिनेलगतिौ।सामान्यतयाप्रते्येकमनुष्यअपनेिीवनमेंसंवेगों ंकाअनुभवकरतािौ रितिौहिनकेकारणविसदाएकऐसीअहप्रयक्तस्थहतमेंरितिौहकमनएकाग्रनिीं ंिोपाता।अतएव,पूवियों ं ने सूत्रबतायिैहकयोगीकोसमिामेंहकसप्रकाररिनाएवंहवहवधप्रकारकेलोगों ंकेसाथहकसप्रकार व्यविारकरनािाहिए।यहदिरसमयआपदुष्कमयिोतेदेखतिैंअथवादुष्टलोगों ंकोदेखतिैंतोआपस्वयंसे पूछेंगे-'ऐसेदुष्टलोगसंसारमेंक्ों ंिैं?'मनकासन्तुुलननिीं ंखोनािाहिए।अपनेसमानलोगों ंकेप्रहतहमत्रभाव रखेंऔरअपनेसेसाधारणलोगों ंकेप्रहतसिानुभूहतकाभाव।हनम्नवगयकेलोगों ंकेमध्यआपकाहृदयहपघल िानािाहिए।कोईपद,आयुअथवावैभवकीदृहष्टसेआपसेछोटािोतािौ।करुणािाय(दयाशील)िोनेपरआप दूसरे की सब कहमयों ं को सिन कर लेंगे। अपने से बड़े लोगों ं के समक्ष शान्त एवं प्रसन्न मुिा में रिना िाहिए। वे कै से भी िों,ं आप शान्त रहिए। उनके समक्ष प्रसन्न रहिए। हवपरीत िन्िि ं में आपका कै सा व्यविार उहित िै?

भरिानेदोइससंसारकिोन्िि ंसे।उनपरध्याननिीनदो।आपकोउनकेप्रहतहिन्तानिीं ंिोनी िाहिए।भगवान्प्रते्येकवसुतुकाध्यानरखतिौ।अतिःइसप्रकारकीमैत्री,करुणाएवंउदासीनताकाअभ्यास करनािाहिए।इनसबकाअभ्यासकरनेसेमनशाक्तिन्तोतािौएवंइसकेअन्दरसेघृणा,असिनशीलताएवं स्पधायकेभावों ंकाहनराकरणिोतािौ।यिीसवोतूकृष्टकिलिौपुरातनऋहियों ंनेमेंहसखायिी।

ध्यान के हलए पूवायकांहक्षत योग्यताएँ

आपको इस बात का ज्ञान तो िो िी गया िै हक ध्यान से पूवय नीवं-स्वरूप साक्तत्त्वकता, आत्म-संयम, इक्तिय-संयम एवं वैराग्य में अहधष्ठान हकतना मित्त्वपूणय िै। बाह्य हवियों ंके आकियण का झुकाव मन को अन्तमुयख िोने से रोकता िै। सदािार, संयम, यम, वैराग्य-इन हवियों ंका वणयन इसहलए हकया गया हक यहद इन प्रारक्तम्भक गुणों ंका हवहधपूवयक अनुष्ठान हकया िाये तो मनुष्य की शारीररक प्रकृहत और नैहतक वृहत्त सम्यक् रूप से प्रहशहक्षत एवं शुद्ध िो सकती िैं। ऐसा साधक संयत, सदािारी और हितेक्तिय बनता िै। तब उसके हलए

उच्चतर, सूक्ष्मतर लक्ष्य पर मन को एकाग्र करना और ध्यान लगाना ससि िो िाता िै। इन प्राथहमक हवियों ंका अभ्यास हकये हबना अकस्मात् िी यहद ध्यान आरम्भ हकया िाये तो यि अतीव कहिन कायय बन िायेगा और मन के साथ अन्तीन संघिय करने में अहधक शक्ति लगेगी; क्योंहंक हनम्न प्रकृहत पूणयतया पररवहतयत निीं ंहुई िै। अयोग्य िोने पर भी आप ध्यान लगाने का यत्न करेंगे तो इसका पररणाम प्रहतकूल िोगा। फल-स्वरूप मन के असनुतुलन एवं अवसाद का सामना करना पड़ सकता िै; क्योंहंक हनम्न प्रकृहत का अभी हनराकरण निीं ंहुआ। वि अभी हवद्यमान िै, उसमें पररवतयन निीं ंआया। और यहद केवल दृढ़ हनश्चय एवं संकल्प िारा िी आप मन को ध्यानस्थ करने का यत्न करेंगे तो अन्तिःकरण में िन्‍के कारण अनेक प्रहतकूल पररणाम िो सकते िैं।

अनेक साधक, हिनकी आध्याक्तत्मक हवज्ञान में अहधक पहुँच िै और िो मौन धारण कर लेते िैं एवं िि िारा ध्यान लगाने का यत्न करते िैं; कामेच्छाओं ंसे उनकी िायहवक शक्ति क्षीण िोती रिती िै हिनके कारण उनका अध्यात्म-सम्बन्धी समायोिन उहित प्रकार से निीं ंिोता और साधक हवलक्षण एवं सनकी िोने लगते िैं। िो साधक अपने स्वभाव को अनुकूल हकये हबना िी ध्यान लगाने का ििपूवयक यत्न करते िैं, उनमें अनेक आध्याक्तत्मक हविमताएँ उत्पन्न िो िाती िैं। परन्तु साधक को यि ज्ञात कैसे िो हक वि उहित पथ पर िल रिा िै अथवा निीं? ं इसके हलए गुरु. से परामशय लेना सदा हितकर िै। यि सावयभौम तथ्य िै हक अपने प्रहत प्रत्येक व्यक्ति अच्छी धारणा रखता िै। प्रत्येक यिी समझता िै हक वि ध्यान लगाने के योग्य िै। प्रत्येक व्यक्ति का स्वयं को सबसे मित्त्वपूणय (गौरवशाली) व्यक्ति मानना बड़ा स्वाभाहवक िै; परन्तु यि स्वाभाहवक दुबयलता साधना में हवघ्-स्वरूप निीं ंिोनी िाहिए। सदा गुरु की छत्र-छाया में रिना िाहिए। सावधानी से ध्यान-मागय में अग्रसर िोना िाहिए। सािसी, परन्तु अवेहक्षत िोना अहनवायय िै।

हनष्काम सेवा िारा असाधु से साधु-स्वभाव बनने का यत्न िाहिए। मन शुद्ध करने के हलए अहवरत रूप से हनष्काम भाव से िी सेवा करनी अहनवायय िै। सब प्रकार की अपकृष्ट सेवा भी करनी िाहिए। मन की शुक्तद्ध के हलए िो व्यक्ति इसे यौहगक अंग समझ कर कायय करता िै, उसके हलए कोई भी कृत्य नीि निीं ंिै। रोहगयों ंकी शैया का पात्र धोना िाहिए। िारपाल िब भोिन करने िायें तो उनके िूते साफ करने िाहिए। उस समय मन में ऐसा भाव रखना िाहिए िैसे आप भगवान् की पूिा कर रिे िों।ं यि कायय पूणय भाव एवं नम्रता से करना िाहिए। इस हनष्काम सेवा से अिंभाव कम िोता िै। बड़प्पन की भावना का पूणयतिः हनराकरण करने िेतु सब प्रकार की सेवा करनी िाहिए। अपनी सुख-सुहवधाओं ंका उत्सगय कर देना िाहिए। तब िी आप आत्मोत्सगय की भावना से युि िो सकते िैं। यि सब कायय प्रसन्नतापूवयक करने िाहिए। ऐसी भावना रखनी िाहिए हक आप सौभाग्यशाली िैं िो ऐसी सेवा करने का अवसर प्राप्त हुआ िै। ऐसा भाव रक्तखए, 'प्रभु-कृपा से मुझे प्रसाद-रूप में यि सेवा करने का सुअवसर प्राप्त हुआ िै, वैसे मैं इस अवसर को प्राप्त करने योग्य कदाहप निीं ंथा।'

अत्यन्त नम्रता के इस भाव से सेवा करनी िाहिए- 'मैं यि करने योग्य निीं ंहाँ; परन्तु प्रभु की कृपा से मुझे यि सेवा करने की अनुमहत प्राप्त हुई िै।' प्रतीक्षा निीं ंकरनी िाहिए हक कोई आ कर आपको काम के हलए आदेश दे। सेवा का अवसर ढूँढ़ना िाहिए। इस प्रकार की सेवा से हृदय पहवत्र िोता िै और िब हृदय पहवत्र िो िाता िै, ध्यान स्वतिः िोने लगता िै।

ध्यान का प्रभाव प्रहतकूल अथवा इच्छा के हवरुद्ध न िो, इसके हलए हनष्काम सेवा िारा पहवत्रता की मित्ता बतायी गयी िै। साधना में बहुत आगे बढ़े हुए साधकों ंके मन में भी नूयूनाहधक संघिय रिता िी िै; परन्तु ऐसा तभी िोता िै िब हनम्न प्रकृहत को वशीभूत न हकया िाये। अहवकहसत अवस्था में आँखें बन्द कर लेना पयायप्त निीं ंिोगा। इससे हंकंहिन्मात्र भी लाभ निीं ंिोगा।

केवल पहवत्र मन से ध्यान का अभ्यास करना िाहिए। प्रािीन मनीहियों ंने बड़ी बुक्तद्धमानी से िार हवहधयों ं को प्रसुतुत हकया िै। सवयप्रथम पूज्य भाव से हनष्काम सेवा करके अपने स्वभाव को पहवत्र करो। मन पहवत्र िोने

पर एकाग्रस्थ ि ो नेकायत्नकरोतथाहवहवधप्रकारकीऔपिाररकपूिासेमनकोक्तस्थरकरो।इसकेउपरान्त ि ी आप गिन ध्यानिरामायाकेआवरणकाअवछेदनकरकेअलौहककआनन्दप्राप्तकरसकेंगे।िबतक आप आत्मि ैतन्यप्राप्तनिीं करलेते,तबतकशुक्तद्धकेहलएकमयोग,मन-संयमकरनेकेहलएभक्तियोगएवं अक्तन्तम लक्ष्य कीप्राक्तप्तकेहलए,गिनिेतनामेंिानेकेहलएराियोगकाअभ्यासकरो।आत्म-साक्षात्कारतभी िोता ि ै। ज्ञानयोगसाक्षात्कारिैरी।

इनगुणों ंकोसदास्मरणरखनाािाहिए-पहवत्रता,हनष्कामसेवा,हनरिंकाररता,अथायत्संयतएवंहवरि िीवन। ध्यानमेंमनकोएकाग्रकरनेकेहलएहवहवधयुक्तियाँबतायीगयीं।िमदेखिुकेिंहकप्राणायाम हकस प्रकारहिहवधरूपमेंसिायकि ै।मनएवंश्वासअन्योन्याहश्रतिैं।श्वासरोकनेसेमनवशीभूतिोिातािै। प्राण वशीभूतिोनेपरसत्त्वबढ़तािै।सत्त्वएकाग्रतामेंसदासिायकिोतािै।रिस्एवंतमस्एकाग्रतामें सिायकनिीं ंिैं।अतएवप्राणायामसेदोलाभिैं-इससेशरीरकोसाक्तत्त्वकबनानेएवंमनकोस्व-लक्ष्यपर केक्तितकरनेमेंसिायताहमलतीिै।

यहदएकाग्रताकेहलएएकिीहवहधकाअनुसरणहकयािायेतोकभी-कभीउबानेवालीिोिातीिै। अतएव,हवहवधहवहधयों ंिाराअभ्यासकरतेरिनािाहिए।सान्ध्यतारा,िाँदअथवाअन्तमयनकीआिापर ध्यान करनेकायत्नकरनािाहिए।हकसीसुखकररंगकाभीध्यानहकयािासकतािै।आसनलगानेके उपरान्तउनरंगों ंकीकल्पनाकरनाभीहितकरिैहिन्हेंआपसबसेअहधकपसन्दकरतेिैं।कुछव्यक्तियों ंको नीला रंगपसन्दिैतोकुछकोलालरंगअच्छालगतािै।प्रत्येकव्यक्तिकीअपनीरुहििै।रंगकोईभीिो,िो आपकोसवायहधकपसन्दिै ि िुनािासकतािै।उसीमेंआपकाअन्तिःकरणरंगिाये।उसेदृढ़तापूवयकबनाये रखें। कुछलोगगुलाबकीसुगन्धपरमनएकाग्रकरनेकाप्रयत्नकरतेिैं।ऐसाअनुभवकरनेकाप्रयासकीहिए िैसे आपहकसीसुरहभ-सागरकेमध्यमेंिैंइसप्रकारभीएकाग्रतािोसकतीिैअथवाइसकेहलएहंकंहित् अन्य स्थूलएवंभौहतकपदाथोंकोभीहलयािासकतािै।लोगदीपकिलाकरउसपरयादीवारपरहबन्दु बना करउसपरभीमनएकाग्रकरनेकायत्नकरतेिैं।कुछव्यक्तिमनकोअन्तमुयखकरके;परन्तुआँखेंखुली रख करभीध्यानलगातेिैं।इसेशाम्भवीमुिाकितेिैं।

मनकोहवहवधप्रकारकीध्यान-प्रणाहलयों ंयथा-सूक्ष्मध्यान-प्रणालीसेस्थूलध्यान-प्रणाली,हनराकार ध्यान-प्रणाली, बाह्य ध्यान से एकाग्र करने के हलए अभ्यास करना िाहिए।

कभी-कभीमनकेसाथहशशुकेसमानव्यविारकरनापड़ता।कभीइसेकोईसुन्दरपदाथय(हविय) का लालिदेनापड़तािैऔरकभीवाग्दण्डदेनापड़सकतािै।अतिःआवश्यकतानुसारसमय-समयपरहवहवध युक्तियों ंसेमनकोएकाग्रहकयािासकतािै।येकहतपयहवहधयाँिैंहिनकेिारामनकोएकाग्रएवंअन्तमुयख करके ध्यानमेंप्रवृत्तहकयािासकतािै।

समाहध

अहवरतअभ्यासएवंवैराग्यमेंसम्यक्अवक्तस्थहतिोनेसेएकाग्रताबढ़तीीतथाअखण्डक्रमसेिलती
रितीीऔरअन्ततिःगिरेध्यानमेंहनमग्निोनेकीअवस्थाआतिीीरियोगकीआिवीं ंअवस्थिौ।इसे
समाहधकितिें।परनुतु'समाहध'शब्दउनशब्दों ंमेंसेएकिैहिसकाअथयव्यापकरूपसेअन्यथाग्रिणहकया
ाितिौ।प्रश्उितिौ-समाहधक्ााँ?इसशब्दसेसबपररहितिें;परनुतुउहितअथयिाननेवालेबहुतकमिें।
'समाहध' के युिाथय का ज्ञान प्राप्त करने के हलए साधक को कई तथ्यों ं का ज्ञान िोना आवश्यक िै।

प्रथम,समाहधरियोगकीआिवीं ंअवस्थिौ।योगमेंसमाहधकेवलएकअवस्थिाीी,हसक्तद्धरिनीं।ं
हवशिेकररियोगमेंयिीएकतथ्यिैहिसकासम्यक्ज्ञानआवश्यकिै।यहदकोईसाधकसमाहधलगालेतिौ
तोइसकायिअथयकदाहपनिीं ंहकविहसद्धयोगिी,उसनेमोक्षप्राप्तकरहलयिौयासाक्षात्कारकरहलयिौ।
उसेअभीऔरआगेबढ़निौ।यिसमाहधकेवलरियोगकिीीहवशिेतानिीं ंिै।ज्ञानिीनअितहनहवयकल्प
समाहधकीबातकरतिें।िियोहगयों ंनेप्राणएवंअपानकासंयोगकरकेउन्हेंसुिम्निााराहनकालकरसमाहध
प्राप्तकिी।इनप्राणों ंकोपृथक्पृथक्मुिाओं ंऔरहक्रयाओं ंिारासुिम्नानाड़ीएवंहवहभन्निक्रों ंमेंसेलाया
ाितिौऔरतभीसमाहधलगिातिी।िभिनइसेभावसमाहधमेंानिाकितिें।इसप्रकारिमदेखतिें
हकरियोगकीआिवीं ंअवस्था'समाहध'िियोग,भक्तियोगएवंज्ञानयोगमेंभीपायिीातिी।इनपृथक्पृथक्
समाहधयों ंमेंअन्तरक्ााँ?नाममात्रकिीअन्तरिैअथवावास्तवमेंभीकुछअन्तरिै?औरइनसब
समाहधयों ं का क्ा उद्देश्य िै? क्ा ये सब एक िी अथय में प्रयुि िोती िैं अथवा हभन्न-हभन्न अथों में ?

रियोगमेंहित्तवृहत्तकेगिनएवंअहवरतरूपसेएकाग्रिोनेपरयोगीऐसीअवस्थाकोप्राप्तकरलेता
िैहिसमेंएकाग्रतिााराविमनकोपूणयरूपेणसंयतएवंशान्तकरनेकेयोग्यिोातिौ।इसीअवस्थाको
समाहधकीअवस्थाकितिें।यिअवस्थागिरीतन्मयता,तादात्म्यकीअवस्थिौ।सम्यक्धारणाकेउपरान्त
मन कीयिअन्तमुयखीतन्मयताकीअवस्थिौ।मनकीभली-भााँहतपकड़इसीअवस्थामेंितिौ।मनकीयि
पकड़-हनरोधिी'समाहध'किीातिौ।यिसंसूकृत-वुयुत्पन्नशब्दिै।यिआवश्यकनिीं ंहकहवलीनताकी
अवस्थाअलौहककआनन्दकीअवस्थिो।कुछसमयकीअवहधकेउपरान्तभीदस,पन्दरि,बीस,तीसहमनट

की सीमातकिैसायोगकीपुस्तकों ंमेंहनहदयष्टोतिौ,यहदकोईयोगीअहवरतरूपसेहित्तवृहत्तयों ंकोबाँधनेमें सफलिोगयीौतोऐसाकिािासकतिौहकउसनेसमाध्यावस्थाप्राप्तकरलिौ।प्रहतहदनऐसाअभ्यास करतेहुएमनकाहनग्रिकरनेकायत्नकीहिए।समाहधस्थिोनेकाप्रयासकरते-करतेआपएकहदनहदव्य ज्योहतप्राप्तकरलेंगेिौब्रह्मज्ञानको(आपमें)आलोहकतकरतिौ।इसकिाराआपिैतनाकीउच्चतम भूहमकातथाअलौहककप्रकाशप्राप्तकरलेंगेहिससेमोक्षकीप्राक्तप्तिोतिौ।रियोगमेंहवहवधप्रकारकी समाध्यावस्थाओं ं का वणयन िै हिनका अभ्यास मोक्ष-प्राक्तप्त-पययन्त आवश्यक िै।

ध्यानावस्था, हिसमें आप अत्यन्त लीन िैं; परन्तु आपको अपने व्यक्तित्व की सत्ता का आभास रिता िै- यि एकप्रकारकीसमाहधिै।उत्तरोत्तरबढ़नेपरआपकेव्यक्तित्वकिौतन्यभीब्रह्मिै–तन्यकीप्रतीहतमें हवलीनिोिातिौ।यिीआत्म-साक्षात्कारिै।इसीअवस्थाकोरियोगीसमाहधकितिौ।िियोहगयों ंकी समाहधमेंमिुाओं ंएवंप्राणायामिारामनमेंकुछगुह्यिहटलअवस्थाएँउत्पन्नकिोातिौंऔरमनसवयथा तल्लीनिोिातिौ।ऐसाकिािातिौहकइससमाहधमेंवृहत्तयाँसवयदाकेहलएनष्टनिीं ंिोतीं।ंअतएव,इस समाहधमेंअलौहककज्ञाननिीं ंप्राप्तिोसकता।यितोकेवलअवरोधकीअवस्थिौ।यिपूणयअवरोधिै। वृहत्तयों ंकाउन्मूलनइसमेंनिीं ंिोता।अतिःपररणामक्यािोतिौ?सामान्यिैतनाकेलौटनेपरज्ञातिोतिौहक वृहत्तयाँज्यों–की-त्यों ंहवद्यमानिैं।वृहत्तयाँहिन्हेंिड़िसमाहधमेंप्रशहमतहकयागयाथा,पुनिःकुछसीमातक हक्रयाशीलिोिातिीं।अतएव,यिड़समाहध,हिसेहविारशीयौहगकहवधाओं ंिैसे-मिुा,प्राणायामआहद िारा प्राप्तहकयािातिौ,(िन्म-मरणकेबन्धनसे)मिुनिीं ंकरसकती,ऐसाकुछलोगों ंकाहविारिै।

ज्ञाहनयों ंकीसमाहधनूयूनाहधकरूपमेंरियोहगयों ंकीसमाहधकेसमानिै।रियोगीसवयव्यापकपरम पुरुिपरध्यानकेक्तितकरकेसमाहधप्राप्तकरतिैं।ज्ञानयोगीअनाम,हनराकारएवंसवयव्यापकआत्मन्मेंध्यान लगातिौऔरयिसवयथाहनहवयकल्पसमाहधिोतिौ।इसमेंध्याताकेव्यक्तित्वकाबोधलेश-मात्रभीनिीं ंिोता। उसकाव्यक्तित्वपूणयतिःहनिःशिेशिोिातिौ।आपिानतिैंहकज्ञानकेक्रममेंसवयप्रथमज्ञाता,हफरज्ञानका हवियएवंअन्ततिःज्ञान-प्रहक्रयािोतिी;परन्तुिबज्ञातािीनिीं ंरिता,तबक्यािोतिौ?ज्ञाताकेनिोनेपर ज्ञानकेहवियकातोप्रश्निीनिीं ंउिता।तबएकिीतत्त्वशेिरिातिौ।शिकेवलअक्तस्तत्वरितिौ,विी सत्त्विै।इसेिैतहनहवयकल्पसमाहधकितिैं।इसमेंज्ञाता,ज्ञान-हवियएवंज्ञान-ग्रिणकरनेकीप्रहक्रयाउस अनन्त,असीम,लोकोत्तरअनुभूहतमेंलीनिोिातिैंहिसकावणयननिीं ंहकयािासकता,क्योंहकवणयनकरने वालािीनिीं ंिोता।िबअनुभव-कतायिीअपनीसत्तासेऊपरउििायिौ,तोअनुभवकौनकरेगा?एक उदािरणिाराइसतथ्यकोऔरस्पष्टहकयािातिौ।आपकेपासनमककसेबनीहुईएकसुन्दरगुहड़यिौ। आपउसेसागरकेतटपरलिातिैं।अकस्मात्उिसमेंइच्छाउत्पन्निोतिी-"देखूूँतोसिीयिसागरकैसा िै, हकतनागिरािै?"औरविसागरमेंकूदकीलगातिौ।सागरमेंप्रवेशकरतिीनमकघुलकरहवलीनिो िाता िै और वि सागर के साथ ऐक् प्राप्त कर लेती िै। अब के वल सागर का अक्तस्तत्व िी शे रि िाता िै।

अतएवज्ञानयोगीकितिैंहकसवोच्चलोकोत्तरअनुभवब्रह्मकाबोधिौ।भक्तियोगमेंहनहवयकल्प समाहधप्रभु-दशयनिोनेपरिीलगसकतिौ।भिउपासकिोतिौऔरिबविअपनेआदशय(इष्टदेव)के दशयनकरलेतिौ,तबउसकेव्यक्तित्वकीहवलीनताआरम्भिोतिौ।यिसबतत्कालनिीं ंिोता;हकन्तु शनिैः-शनिैःभिकाअक्तस्तत्वहवलयिोनेलगतिौ।अन्तमेंआदशयिीशेिरिातिौ।मीराअपनेप्रभुकेपास गयीऔरउसीमेंअन्तधायनिोगयी।भक्तियोगकेअनुसारइसे'सायुज्य'कितिैं।प्रभुकेसाथएकिोना सायुज्यिै।पानीसेभराहुआएकबरतनहिसमेंसूययकीरक्तियाँप्रहतहबक्तम्बतिोरिीं,यहदतोड़हदयािायेतो रक्तियाँसूययमेंहवलीनिोिायेंगी।इसीतरिहदव्यिीवनमेंपूणयताप्राप्तकरलेनेपरभिकाव्यक्तित्वहनिःशिे रूप सेईश्वरमेंसमािातिौ।

ईश्वर-सायुज्य के प्रहत दाशयहनकों ंका दृहष्टकोण कुछ इस प्रकार िै। उदिारणतया हिमालय पवयत की भाँहत ऊँ ि एक िीनी के पवयत पर यहद िीनी का एक कण और रख हदया िाये तो इसे पृथक् रूप से पििानना असम्भव िै। इसे पृथक् भी निीं ंहकया िा सकता। तथाहप, वि अपना अक्तस्तत्व तो रखता िी िै।

यहद कोई भि, ज्ञानी अथवा ध्यानी समाहध की गिन अवस्था में एक बार भी आत्म-साक्षात्कार कर ले तो वि सदा के हलए मुि िो िाता िै। तदुपरान्त कोई दुिःख, क्लेश अथवा कामना शेष निीं ंरि िाती। वि अपने लक्ष्य की पराकाष्ठा पर पहुँि िाता िै ििाँ अन्य कोई तृष्णा शेष निीं ंरिती। काया का अक्तस्तत्व बने रिने पर भी वि हनत्य-मुि और अमर िो िाता िै। ििो वि िीहवत िो एवं िलता-हफरता िो, उसने पूणयता प्राप्त कर ली िै और ब्रह्म-साक्षात्कार कर हलया िै। ऐसे व्यक्ति की समाहध टूटने पर भी उसे समाहध का अनुभव स्मरण रिता िै।

मोक्ष

इसभौहतकलोक में सब-कुछ अस्थायी िै, अतिः कोई भी पदाथय िो, वि स्थायी आनन्द प्रदान करने में असमथयिै।आनन्दानुभूहत हनिःशेष िोते िी हनराशा िोने लगती िै। इसीहलए हविान् किते िैं, 'सवं दुिःखं हववेहकनिः'-'हववेकशील व्यक्तियों ंके हलए यि संसार दुिःखमय िै।' इस लोक में परम सुख की प्राक्तप्त निीं ंिो सकती।तथाहप,मनुष्य स्थायी सुख को प्राप्त करने में हनरत िै। अतिः ऋहिगण भी उद्घोि करते िैं-"मनुष्यो ! िागो।िमारासन्देशसुनो। िमने उस अमर तत्त्व की खोि कर ली िै, हिसमें समा कर आप शाश्वत आनन्द का अनुभवकरेंगे।उसअवस्था को प्राप्त करो िो िमने प्राप्त की िै।" यि उपहनिदों ंकी पुकार िै।

प्रत्येकिीवका अक्तन्तम लक्ष्य परब्रह्म का साक्षात्कार िै। योग का अथय िै-सीहमत तत्त्व का असीहमत तत्त्व से ऐक्-आत्माकापरमात्मा में समा िाना। हिस प्रकार विाय का पानी नहदयों ंसे िोता हुआ उसी सागर में िा कर हमल िाताििाँ से इसका उद्भव हुआ था, उसी प्रकार िीव िो परमात्मा से उत्पन्न हुआ िै, अन्ततोगत्वा

उसी में समा िाता िै। एक बार ऐसा िोने पर सब हृदयग्रक्तियााँ खुल िाती िैं। इस अवस्था को प्राप्त कर लेने पर कुछ भी पाना शेि निीं ंरि िाती। इसका अथय िै-सब कष्टों ंका प्रशमन एवं असीम आनन्द तथा शाक्तन्त की प्राक्तप्त। कोई कामना शेि निीं ंरि िाती, कोई तृष्णा निीं ंिोती, समूपूणय प्रिुयय की अनुभूहत िोती िै। यि योग की पराकाष्ठा िै।

आत्म-हनरोध और अहवरल प्रयत्न से अन्तति: योग-हसक्तद्ध प्राप्त िोती िै, ििााँ परम आनन्द की प्राक्तप्त िोती ैं। वि आनन्द हकस प्रकार का िै? किते िैं यहद आप सागर की मछली पकड़ कर एक छोटे बरतन में रखें तो वि उस बरतन से बािर आने का यत्न करेगी-उस असीम मुिावस्था को प्राप्त करने के िेतु, हिसका स्वाद वि पिले ले िुकी िै। यहद कोई व्यक्ति सिानुभूहतवश उसको ले िा कर सागर में छोड़ देता िै तो वि अत्यहधक प्रसन्न िोगी। िल में वि इच्छानुसार पुनि: इतस्तति: तैरना आरम्भ कर देगी।

यि एक रुक्ष दृष्टान्त िै। अपररहमत स्वतन्त्रता की अनुभूहत तो परमात्मा से ऐक् िोने पर िोती िै; परन्तु उस परमानन्द का इहज्ञान कैसे प्राप्त िो, इसे कोई भी व्यक्ति िान निीं ंसकता। ऋहि-मुहन पुनि: पुनि: किते आये िैं-"आप क्षहणक सुख के पीछे क्ों ंभाग रिे िैं? हविय-भोग के अहतररि आपको वास्तहवक आनन्द का बोध िी निीं ंिै। इस हवश्व में प्राप्त िोने योग्य आनन्द की आपकी सवोच्च धारणा क्ा िै? आप उत्तर देंगे हक आपकी सब इच्छाएाँ पूणय िोनी िाहिए। यिी मित्तम सुख िै हिसकी आप कल्पना कर सकते िैं; परन्तु सभी कामनाएाँ तो हकसी की भी पूणय निीं ंिोती!" इस संसार में हिसके पास सब पदाथय िैं, केवल उसी को यि सुहवधा प्राप्त िै।

एक साधारण भौहतक िीव की क्षुधा भौहतक िी िोगी। वि शारीररक सुख में िी आनक्तन्दत िोता िै। वि अनुभव कर सकता िै हक उसकी त्विा को क्ा रुहिकर िै। सौन्दयय-शास्त्र का प्रेमी संगीत में आनन्द ले सकता ैं; परन्तु एक साधारण व्यक्ति निीं ंले सकता। साधारण व्यक्ति संगीत के स्वाद से अनहभज्ञ िै। वि एक अत्यन्त सुन्दर हित्र की भी प्रशंसा निीं ंकर सकता; क्ोंहक उसमें कलात्मक भाव की कमी िै। सूयोदय िो अथवा सूयायस्त, उसके हलए सब समान िै। इक्तियााँ भी हितनी िी पररष्कृत िोंगी और सौन्दयय-बोध हितनी मात्रा में उदय िोगा, उतना िी हवसूतृत सुख का क्षेत्र िमारे हलए प्रसुतुत िोगा। सौन्दयय के प्रहत प्रेम िोने पर आप उत्तम संगीत एवं सवोतूकृष्ट कला का आनन्द ले सकते िैं। सुख-प्राक्तप्त के िेतु िब आपको सब श्रेष्ठ युक्तियों ंकी प्रतीहत िो िाती िै तब आप स्थूल इक्तिय-हविय-सुख की ओर निीं ंभागते और रुग्ण निीं ंिोते। अति: कोई भी व्यक्ति वैभवशाली िो कर भी यहद आत्म-संयम रखे तो सब सांसाररक सुख भोग सकता िै। वि काव्य, हित्रकला आहद का रसास्वाद ले सकता िै और संसार-भर में सम्मान प्राप्त कर सकता िै। वि इस बात को िान कर सन्तुष्ट रिेगा हक वि िगत् का स्वामी िै। इस संसार में रिते हुए आपकी सुख की सवोच्च संकल्पना यिी िो सकती िै।

किा िाता िै हक यहद इस प्रकार के सुख की कल्पना सम्भव िै और यहद कोई व्यक्ति यि सब प्राप्त कर भी लेता िै, िैसे–र प्रकार के हविय-सुख, सुस्वादु व्यंिन, उपभोग आहद तो इन सबका भोग करने वाले व्यक्ति के सब सुखों ंको यहद इकाई मान हलया िाये तो एक पुण्यात्मा मानव-गन्धवय के सुख का पररमाण शत गुणा अहधक िोगा। देव-गन्धवो का सुख, मानव-गन्धवों ंसे सुख से शत गुणा अहधक किा िाता िै। हपतरों ंका सुख, हिनका संसार हनत्य िै, देव-गन्धों ंसे सुख से शत गुणा अहधक एवं इसी भााँहत स्वगय में उत्पन्न देवताओं ंका सुख एवं कमयदेवों ंका सुख क्रमशि: हपतरों ंएवं देवताओं ंके सुख से शत-शत गुणा अहधक माना िाता िै िािे वि पररमाण में िो अथवा प्रबलता में। स्वाहदवों ंका सुख कमयदेवों ंके सुख से शत गुणा अहधक िै, उससे भी सौ गुणा अहधक सुख प्राप्त िै इि को, िो स्वगय के देवताओं ंका स्वामी िै। देवगुरु बृिस्पहत को इि से भी शत गुणा अहधक सुख प्राप्त िै। इसे यहद शत गुणा कर हदया िाये तो हबराद का एक सुख माना िाता िै। हवराट् को प्राप्त सुख से शत गुणा अहधक िै ब्रह्मा (सृहष्टकताय) का सुख, आनन्द; परन्तु इससे अनन्त गुणा अहधक सुख िै परब्रह्म का।

हवश्व-सम्राट्, मानव-हनहमयत देवदूत, देवदूत से वास्तहवक स्वगयदूत और हफर हपतर, कमयदेव, वास्तहवक देवता, इि, बृिस्पहत, हवराटर, हिरण्यगभय एवं परब्रह्म-शास्त्रों ंमें हदव्यानन्द का लेखा इस प्रकार िै। अतिः योगाभ्यास िारा प्राप्त सवयशक्तिमान् परमात्मा का आनन्द अहनवयिनीय िै। अतएव, इसे हदव्योन्माद किा िाता िै। उसकी अहभवं्यंनिा निीं ंिो सकती। यम, हनयम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यािार, धारणा एवं समाहध िारा प्राप्त सवोत्कृष्ट फल िै-ब्रह्मि-तन्य। रियोग की इन अवस्थाओं ंके अभ्यास से योगी इसी ब्रह्म-साक्षात्कार-रूपी फल को प्राप्त करता िै। यि अपार आनन्द की अवस्था िोती िै हिसमें व्यक्तिगत िेतना परम तत्त्व में हवलीन िो िाती िै। अनुभवकताय इसका वणयन शब्दों ंमें निीं ंकर सकता। वि मूक-सा िो िाता िै। यथा मूक प्राणी हकसी स्वाहदष्ट पदाथय का स्वाद निीं ंबता सकता, उसी प्रकार परमानन्द में लीन िोने के पश्चात् योगी आनन्दमय िो िाता िै; परन्तु उस परम आनन्द का वणयन निीं ंकर सकता। यि उच्चतम समाहध की अवस्था िै। िम िब तक समाहध की उच्चतम अवस्था निीं ंप्राप्त कर लेते, तब तक इतना िी आनन्द प्राप्त कर सकते िैं।

अद्भुत बाद्य संगीत सुन कर यहद कोई व्यक्ति आपको उसका हववरण दे तो आप उस संगीत के माधुयय का केवल अनुमान िी लगा सकते िैं, समुहित रूप से उसकी पूणय धारणा निीं ंकर सकते, संगीत का आनन्द निीं ंले सकते। अतिः समाहध से प्राप्त आनन्द की आप तब तक केवल कल्पना िी कर सकते िैं िब तक आप स्वयं उस आनन्द का अनुभव न करें। समाध्यावस्था को प्राप्त करने वाले सन्तिन अभी भी हवद्यमान िैं, यद्यहप उनकी पििान कहिन िै। युिभाव वाला व्यक्ति िी इन मिान् आत्माओं ंकी पििान करके उनसे पूणयता की ओर अग्रसर िोने के हलए प्रेरणा प्राप्त कर सकता िै। हिन्होंने उस अलौहकक रूप के दशयन हकये िैं, वे िी उस सौन्दयय का वणयन करने का यत्न करते िैं। संसार की सवायहधक सुन्दर नाररयों ंके सौन्दयय की उपमा यहद स्वगय की अप्सराओं ंसे की िाये तो लौहकक स्त्री का सौन्दयय उनके समक्ष नगण्य िोगा। वे तो इतनी सुन्दर िैं हक मनुष्य उन पर दृहष्टपात भी निीं ंकर सकता; परन्तु आत्म-साक्षात्कार करने वाले व्यक्ति को वि िशान भूहम की राख के समान हदखायी देंगी। उसके हलए वे िुगुप्सा की पात्र िोंगी।

इस प्रकार िमने आत्म-साक्षात्कार के आनन्द का हंकहित् ज्ञान प्राप्त हकया। िमें सदा उसी आनन्द को प्राप्त करने का यत्न करते रिना िाहिए। इस आनन्द की तुलना में समस्त लौहकक हवियों ंसे प्राप्त आनन्द भी नगण्य िै। ब्रह्म-साक्षात्कार से प्राप्त आनन्द असीम िै। उसकी कोई सीमा निीं ंिै। अनात्म का आनन्द सीहमत आनन्द िै। आत्मानन्द हनत्य िै। यि कभी नष्ट निीं ंिोता और आप यिी आनन्द-स्वरूप िैं। यिी आपका वास्तहवक स्वरूप िै; परन्तु अज्ञान एवं इच्छाओं ंके बन्धन में आ कर आप इसे भूल िुके िैं। इक्तियों ंको वश में करो, अज्ञान को दूर करो और अपने वास्तहवक स्वरूप को िानो। क्तस्थरता प्राप्त करो, परमात्मा को पििानो और परमानन्द को प्राप्त करो। योग का यिी सन्देश िै।